

KARLOVA UNIVERZITA v PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**TANEC A JEHO VLIV
NA HARMONIZACI VÝVOJE DÍTĚTE
MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

**DANCE AND ITS INFLUENCE
ON HARMONIZATION OF CHILD DEVELOPMENT
WITHIN THE AGE RANGE 6 – 11 YEARS**

Vedoucí práce: **PaedDr. Marie Hronzová**

Autor diplomové práce: **Jana Švejdová**

Studijní obor: **Učitelství 1. stupně ZŠ**

Forma studia: **prezenční**

Diplomová práce dokončena: **březen 2011**

Poděkování

Děkuji své vedoucí diplomové práce PaedDr. Marii Hronzové, především za její dobré rady, ochotu a vlídné jednání. Dík patří také celé rodině za podporu a všem ostatním, kteří mi byli oporou.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci s názvem Tanec a jeho vliv na harmonizaci vývoje dítěte mladšího školního věku vypracovala samostatně za použití zdrojů, které uvádím v seznamu literatury a informačních zdrojů. Prohlašuji, že tato práce nebyla použita k získání jiného titulu.

.....

.....

Tanec a jeho vliv na harmonizaci vývoje dítěte mladšího školního věku

ANOTACE

Tato diplomová práce se zabývá vlivem tance na rozvoj osobnosti dítěte mladšího školního věku. Teoretická část obsahuje charakteristiku a klasifikaci tance, jeho historický vývoj i současnou podobu. Zaměřuje se na dítě mladšího školního věku a působení tance na tělesnou, duševní i duchovní stránku osobnosti. Zprostředkovává informace o tanci ve výchově a vzdělávání, především o taneční a pohybové výchově, která je novým doplňujícím oborem RVP ZV.

Praktická část se orientuje na taneční a pohybovou výchovu. Zjišťuje informovanost pedagogů a budoucích pedagogů o zavádění tohoto předmětu do škol a zájem veřejnosti o jeho výuku na školách. Analyzuje možnosti vlivu taneční a pohybové výchovy na rozvoj osobnosti dítěte a snaží se o prokázání pozitivního působení na některé oblasti osobnosti

KLÍČOVÁ SLOVA

- *tanec*
- *osobnost dítěte/člověka*
- *taneční a pohybová výchova (TPV)*
- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)*
- *tepová frekvence*
- *motorické schopnosti*

Dance and its influence on harmonization of child development within the age range 6 – 11 years

ANNOTATION

This diploma thesis considers dance and child and how dance can influence the development of child's individuality. Theoretical part deals with characteristics and history of the dance, child within the age range 6 - 11 years, physical, psychical and spiritual aspects of people personality. It brings information about „movement and dance education“ – as a new subject in the Curriculum framework for basic education.

The research part of the thesis is oriented only on „movement and dance education“ and how the people are informed about its implementation to schools. It also analyses the possibilities of influence on selected areas of development of child. It also tries to demonstrate positive effect on some of these areas.

KEYWORDS

- *Dance*
- *Child / people individuality*
- *Movement and dance education*
- *Curriculum framework for basic education*
- *Heart rate*
- *Motor skills*

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	TANEC.....	10
2.1	CHARAKTERISTIKA TANCE.....	10
2.2	HISTORICKÝ VÝVOJ TANCE.....	11
2.2.1	<i>Vznik tance a jeho vývoj od počátků.....</i>	<i>11</i>
2.2.2	<i>Tanec ve starověku.....</i>	<i>13</i>
2.2.3	<i>Tanec v době středověku a novověku.....</i>	<i>13</i>
2.2.4	<i>Současné směřování tance - Scénický tanec.....</i>	<i>15</i>
2.3	RYTMUS, DYNAMIKA A PROSTOR – ZÁKLADNÍ SLOŽKY TANCE.....	16
2.3.1	<i>Rytmus.....</i>	<i>17</i>
2.3.2	<i>Dynamika.....</i>	<i>18</i>
2.3.3	<i>Prostor.....</i>	<i>18</i>
3	DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A VLIV TANCE NA NĚJ.....	19
3.1	DÍTĚ A JEHO TĚLESNÝ A POHYBOVÝ ROZVOJ.....	19
3.1.1	<i>Potřeba pohybu.....</i>	<i>20</i>
3.1.2	<i>Pohybové schopnosti dítěte a tanec.....</i>	<i>22</i>
3.2	PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE A JEHO OVLIVNĚNÍ TANCEM.....	25
3.2.1	<i>Vliv tance na psychický vývoj dítěte.....</i>	<i>25</i>
3.2.2	<i>Tanec a socializace dítěte v mladším školním věku.....</i>	<i>28</i>
3.2.3	<i>Komunikace v tanci.....</i>	<i>30</i>
3.2.4	<i>Tanec v duchovní rovině člověka.....</i>	<i>32</i>
4	TANEC, VÝCHOVA, VZDĚLÁVÁNÍ.....	34
4.1	TANEC VE ŠKOLÁCH – INSPIRACE ZE ZAHRANIČÍ.....	34
4.2	TANEC V HISTORII ŠKOLNÍ VÝCHOVY A VZDĚLÁVÁNÍ V ČECHÁCH.....	35
4.2.1	<i>Tanec ve vzdělávacích programech v ČR.....</i>	<i>36</i>
4.3	TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA – NOVÝ OBOR V RVP ZV.....	36
4.4	CHARAKTERISTIKA TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY V RVP ZV.....	37
4.4.1	<i>Taneční a pohybová výchova a klíčové kompetence.....</i>	<i>38</i>
4.4.2	<i>Přínos taneční a pohybové výchovy.....</i>	<i>39</i>
5	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	41
5.1	CÍLE VÝZKUMU.....	41
5.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	42
5.3	VÝZKUMNÁ METODOLOGIE.....	43
5.3.1	<i>Metoda dotazníku.....</i>	<i>43</i>
5.3.2	<i>Metoda pozorování.....</i>	<i>44</i>
5.3.3	<i>Motorický test.....</i>	<i>44</i>
5.3.4	<i>Měření tepové frekvence.....</i>	<i>44</i>
5.3.5	<i>Metoda experimentu.....</i>	<i>45</i>
5.4	METODY SBĚRU DAT A TECHNIKA JEJICH ANALÝZY.....	45
5.4.1	<i>Dotazníkové šetření.....</i>	<i>45</i>
5.4.2	<i>Pozorování v hodinách TPV.....</i>	<i>45</i>
5.4.3	<i>Způsob vyhodnocení motorického testu.....</i>	<i>46</i>
5.4.4	<i>Vyhodnocování měření tepové frekvence.....</i>	<i>46</i>
5.4.5	<i>Hodnocení experimentu.....</i>	<i>46</i>
5.5	POPIS VÝZKUMNÝCH VZORKŮ.....	47
5.5.1	<i>Účastníci dotazníkového šetření.....</i>	<i>47</i>
5.5.2	<i>Výzkumný vzorek pro metodu pozorování.....</i>	<i>47</i>
5.5.3	<i>Účastníci motorického testu.....</i>	<i>47</i>
5.5.4	<i>Účastníci měření tepové frekvence.....</i>	<i>48</i>
5.5.5	<i>Výzkumný vzorek pro experiment.....</i>	<i>48</i>

6	ANALÝZA DAT	49
6.1	ANALÝZA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	49
6.2	ANALÝZA POZOROVÁNÍ	55
6.3	ANALÝZA MOTORICKÉHO TESTU	59
6.4	ANALÝZA MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE	60
6.5	ANALÝZA EXPERIMENTU	67
7	DISKUSE	68
8	ZÁVĚRY	71
9	LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE	74
10	PŘÍLOHY	80

1 Úvod

Téma mé diplomové práce, kterým je Tanec a jeho vliv na harmonizaci vývoje dítěte mladšího školního věku, jsem si zvolila z několika důvodů. Prvním z nich je můj osobní kladný vztah k tanci. V životě jsem se setkala s různými druhy tance. Nejvíce mě ale oslovil tanec scénický. Tanec, který má výraz, je přirozený a působí na tělo i duši. Tak ho alespoň vnímám já.

S nějakou formou tance se v životě setkal asi každý. Jaké však toto setkání bylo a co přineslo dobrého či zlého, je velmi individuální. Domnívám se, že tanec může do života člověka přinést mnoho dobrého. Napadlo mě také, že tanec by se mohl stát jedním z předmětů ve škole. Jaké je postavení tance vedle výtvarného a hudebního umění, která mají ve školní výchově své pevné místo? Jaké je postavení tance vedle sportu, který je do školní výchovy zařazen v podobě tělesné výchovy? Nad těmito otázkami se již zamýšleli mnozí, kteří mají tanec v oblibě a vidí v něm možný přínos pro rozvoj osobnosti člověka.

Myšlenky o zavedení tance do škol se mezi tanečníky a tanečními pedagogy objevovaly dávno před tím, než byly proměněny ve skutky. Poté, co byl v základním vzdělávání zaveden tzv. Rámcový vzdělávací program, se začalo diskutovat o dalších oborech, které by bylo možné do plánu zařadit. Jedním z těchto diskutovaných oborů se stala taneční a pohybová výchova. Ve školním roce 2006/07 byla odstartována pilotáž taneční a pohybové výchovy na několika pražských školách, v průběhu let 2008 a 2009 byl zpracován návrh tohoto vzdělávacího oboru a na počátku školního roku 2010/2011 byl již vložen do RPV ZV.

Díky těmto událostem se má představa věnovat se v diplomové práci tanci stala velmi aktuální. Doufám, že tedy umožní nejen mně, ale i budoucímu čtenáři této práce dozvědět se více o tanci a o jeho možnostech kladného působení na dítě a proniknout hlouběji do problematiky zavádění taneční a pohybové výchovy do škol.

V teoretické části práce se budu věnovat tanci jako takovému. Zaměřím se na ujasnění důležitých pojmů, definici a klasifikaci tance, přiblížení jeho historie i současného směřování a popis jeho hlavních složek. Nejvíce se budu zabývat tancem scénickým (moderním...), ze kterého taneční a pohybová výchova vychází. Dále se budu věnovat charakteristice dítěte mladšího školního věku a jednotlivým složkám jeho osobnosti. Tanec ve výchově a

vzdělávání, především nově zavedený obor v RVP ZV – taneční a pohybová výchova, bude též náplní teoretické části.

V praktické části diplomové práce budu zkoumat míru informovanosti pedagogů a budoucích pedagogů o zavedení taneční a pohybové výchovy do RVP ZV a zájem veřejnosti o výuku tohoto předmětu na školách. Budu se věnovat analýze základních principů taneční a pohybové výchovy a zkoumat, jaké oblasti osobnosti může tanec rozvíjet a pozitivně na ně působit. Následně pak budu ověřovat prokazatelný vliv na vybrané oblasti pomocí různých výzkumných nástrojů.

2 Tanec

První kapitolu této diplomové práce věnuji tanci jako takovému, jeho definování, původu, vývoji i jeho současné podobě a jeho hlavním složkám.

2.1 Charakteristika tance

První a zásadní otázkou mé práce je, co je vlastně tanec. Je to umění, sport, zábava, kulturní hodnota nebo ještě něco dalšího? Pod pojmem tanec si každý může představit něco jiného, protože tanec zahrnuje mnoho forem a odstínů lidského pohybového projevu. Mimoto má slovo tanec také symbolickou hodnotu. Není tedy jednoduché jej konkrétně vymezit, přesně charakterizovat. V literatuře nás překvapí některé výkřiky, jako: „Je to krása ve všech svých rovinách¹, ohromná energie², výraz rozechvělé mysli³...“ Střízlivěji a odborněji lze tanec charakterizovat jako tvořivé převedení smyslových a duchovních zážitků do pohybu, čili vizuální formy; jako zprostředkování vnitřních a vnějších zážitků formou pohybu.⁴ Podstatou tance je komplex elementárních prvků, které se navzájem ovlivňují a vytvářejí harmonii a krásu; těmito prvky jsou hudba, pohyb, pocity, myšlení, talent, výchova, atd.⁵ Taneční pohyb má svou specifickou a estetickou hodnotu. Je součástí historie lidského pohybu, lidské kultury a lidského dorozumívání.⁶

V tomto pojetí je tanec bezpochyby uměním. Uměním, tedy tím, co je vedle vědy a víry jedním z „paprsků“, nasvěčujících tutéž skutečnost ze tří různých úhlů pohledu.⁷ Tím, co vyrůstá ze vztahů mezi lidmi a co se k nim také „oklikou přes vesmír“ znovu vrací, aby na ně působilo. Tím prostorem plným tajemství, které pochází ze stránek lidské duše jen zdráhavě přístupných rozumovému poznání.⁸ Tanec je uměním prostoročasným, tedy uměním odehrávajícím se v prostoru i čase zároveň.⁹ Tanec, jenž je uměním, můžeme nazvat tancem uměleckým. Sféra uměleckého tance zahrnuje tanec, který mám v celé této práci na mysli. Tanec, který je vyjádřením sebe sama, vyjádřením pocitů a nálad, vyjádřením hudby. Může se

¹ Žuro, 2006, s. 6

² Jasanský, 2006, s. 7

³ Slezáková, 1986, s. 4

⁴ Hojtašová, Dvořáková, 2008, s. 72-75

⁵ Gregoriades, 2003, s. 5

⁶ Landischová, 2007, s. 8

⁷ Vácha, 2003

⁸ Slavík, 2001

⁹ Sachs, 1933, s. 1

stát estetickým prožitkem pro diváka, ale já budu za nejdůležitější funkci považovat prožitek samotného tanečníka a vliv tohoto prožitku na tělo i duši, na celou osobnost.

Ne každý taneční projev však tento prožitek poskytuje. Naopak může mít zcela jiné funkce. Může být zábavou, soutěžní disciplínou, společenskou nutností. Prožitky tančících jsou pak zcela jiné než u zmíněného tance uměleckého, i když také mohou být estetické. Nejedná se zde ale o svobodné vyjádření sebe sama. Z rozhovoru s tanečním pedagogem Jiřím Lösslem vyplývá, že podle jeho názoru můžeme tanec rozlišit podle funkce na tři základní skupiny. Je to tanec umělecký, společenský a sportovní (výkonostní). Společenský tanec zahrnuje většinou párové tance, jejichž základy se učí v základních tanečních kurzech a jeho principy byly použity pro vytvoření nového sportovního odvětví, tanečního sportu, kde prioritou je výkon a soutěž.¹ Tanec a taneční projevy lze třídit také podle smyslu na tance obřadní, které něco nebo někoho oslavují, jevištní, jež jsou určeny pro diváky a společenské sloužící pro zábavu tančících.² Rozdělení bychom našli více. Já se však budu držet rozdělení J. Lössla a ve své práci budu tanec považovat za jeden z uměleckých oborů, který měl a má svou nezastupitelnou roli v životě člověka.

2.2 Historický vývoj tance

Jak vlastně tanec vznikl? Odkud se vzal a do jaké doby sahají jeho kořeny? V tomto oddíle se budu věnovat historii tance tak, jak jsem ji poznala z mnoha literárních zdrojů. Důvodem pro zařazení této kapitoly není jen získání obecnějšího přehledu o tanci jako takovém a možnost poučení se z historie, ale také uvažovaná paralela fylogenetického a ontogenetického vývoje. Domnívám se, že když porozumíme prožívání pohybu a tance lidmi v průběhu historického vývoje, může nám to přinést hlubší porozumění prožívání pohybu a tance ve vývoji jedince.

2.2.1 Vznik tance a jeho vývoj od počátků

Tanec jako takový má mnoho funkcí a podob, které mají ovšem společné kořeny. V průběhu historického vývoje se tanec výrazně měnil, měnily se jeho funkce i podoba nejen v závislosti na čase, ale i místě a lidech. Původ tance musíme hledat v člověku samém, někde hluboko uvnitř, v silných a jednoduchých pocitech, které se projevovaly spontánními vnějšími gesty a pohyby. Jakési nutkání k pohybu, tanci bylo v člověku přítomné prostě odjakživa.

¹ Odstrčil, 2003, s. 9

² Balaše, 2003, s. 11

Snad je to způsobeno podvědomým působením rytmu, který je přirozeně všude kolem nás (pravidelný srdeční tep, střídání dne a noci atp.).¹ Od zvířecích posunků se tanec postupně proměňoval v pohybový výraz duševního napětí a hledání božské podstaty, pomyslného středu vnějšího i vnitřního světa. Tanec byl obětí, tanec byl kouzlem, modlitbou i strhující podívanou. Navracel ke kořenům, léčil nemocné, byl mocným pojítkem lidského společenství. Z té šíře působení lze pochopit, proč v životě přírodních kmenů i starých vyspělých kultur sotva lze tanec něčím nahradit.²

Důkazem toho, že tanec je téměř tak starý jako lidské společenství samo, jsou archeology objevené jeskynní malby a rytiny, které znázorňují tančící postavy. Tanec byl nedílnou součástí rituálů primitivních kmenů. Ze strachu před přírodními živly, kterým člověk nerozuměl a na kterých byl závislý, vznikaly tzv. magické tance. Protože nejdůležitější složkou života kmene byl lov, objevovaly se tance lovecké, kdy se lovec nejprve snažil oklamat lovené zvíře napodobováním pomocí pohybů, gest, zvuků, převleků i masek. Bojové tance jsou stejně staré jako magické a lovecké a přibývaly k nim tance lásky, plodnosti i smrti a další.³ Formy tance byly různé, rituální tanec mohl probíhat v kruhu kolem centrálního bodu (totemu, ohně, posvátného kamene apod.), ale mohl mít i rozvinutější pohybovou linii. Počátky diváctví v tanci sahají až do pravěku, kdy centrální a tvůrčí osoba, nejčastěji šaman kmene, předtančovala ostatním. Byl to sice pohyb dosti neohrabaný a chyběla mu ladnost dnešních tanečníků, to ovšem neumenšovalo význam a důležitost tance, který si člověka bezvýhradně podmanil.⁴

V podstatě dodnes můžeme pozorovat některé kmeny přírodních národů téměř nedotčených civilizací na různých místech Ameriky, Afriky, Asie..., a zjistit, že obřadní a rituální tance zaujímají stále důležité místo v životě těchto lidí.⁵ V naší kultuře jsou však bohužel obřadní a rituální tance již minulostí. Přitom my lidé rituály tolik potřebujeme. Postupem času ztratily tance tančené v dřívějších dobách svůj původní význam a nebo úplně zanikly. V různých etapách vývoje lidstva se tanec stal náboženským, politickým, kulturním, společenským i zábavným činitelem. Jako v minulosti, tak i dnes, odráží tanec životní styl a náladu společnosti. Tančení v každé oblasti světa se vyvíjelo svébytným způsobem.⁶

¹ Siblík, 1917

² Sachs, 1933, s. 2

³ Markovičová, 1985, s. 7-8

⁴ Balaš, 2003, s. 10-11

⁵ Formánek, 2007

⁶ Balaš, 2003, s.11-12

2.2.2 Tanec ve starověku

Starověk je obdobím, kdy tanec stále zaujímal důležité místo v životě lidí. Jak se však měnilo vnímání okolního světa, měnil se i tanec a jeho funkce. Přibývaly nové taneční prvky a lidé začali do tance vnášet ladnost a cit. Tanec byl dále součástí různých náboženských obřadů a rituálů, tančilo se při důležitých životních událostech a nově se tanec stával zábavou, kulturní záležitostí. Už ve starověku tedy nabýval nových funkcí, nebyl pouze vyjádřením sebe sama, vztahu k Bohu, k lidem, ačkoliv to bylo stále velmi důležité.

Tanec se rozvíjel ve všech tehdejších kulturách - zemích Středního a Předního východu – v Indii, Číně, Japonsku, Egyptě i antickém Řecku a Římě. Získával dramatický obsah a uměleckou hodnotu.¹ Význam tance pro kulturní život v antickém Řecku dokazují zmínky v Platónových Zákonech, uvádím např. Platónův výrok: „Tanec má ze všech umění největší vliv na duši.“ Je překvapující, že už před více než dvěma tisíci lety se uvažovalo o vlivu tance na duševní stránku člověka. Platón také říká, že žádné mládě nemůže své tělo a svůj hlas udržet v klidu, že se musí radostí pohybovat a dělat hluk, skákat, hopsat, tancovat a vydávat nejrůznější zvuky. Navracet se k tanci v tomto harmonizujícím pojetí je podle mě velmi důležité. Můžeme pak pochopit, jak je krásné se svobodně pohybovat, objevit sílu tance, který vychází z nitra.

2.2.3 Tanec v době středověku a novověku

S nástupem středověku získalo velký vliv křesťanské učení, které v té době striktně odmítalo tělesnost a vše s ní spojené. Protože tanec byl navenek čistě tělesným projevem a církev jej hlavně zpočátku považovala za přežitek pohanství, byl jí zakazován. To způsobilo poměrný úpadek tance.² Hudba a tanec přitom byly s křesťanstvím spojeny! Dokazují to např. zmínky o tanci, zpěvu a hudebních nástrojích ve Starém zákoně. Tance sice byly odsuzovány, ale jen pokud souvisely s modloslužbou nebo tělesnými požitky. Pokud ale sloužily k oslavování důležitých okamžiků ve společenském a náboženském životě křesťanů a především k oslavě Boha, byly církví podporovány.³ Světský tanec ale přetrval i přes zákazy, zvláště v rodinném kruhu při příležitostech svateb, pohřbů a různých výročních slavností.⁴

¹ Sachs, 1933, s. 161

² Markovičová, 1985, s. 20

³ Schmitt, 1990, s. 60

⁴ Markovičová, 1985, s. 20

Světských tanců bylo mnoho druhů. Kromě již zmíněných to byly např. svatojanské tance kolem ohňů a tance řemeslnických cechů, tančilo se při příležitostech různých domácích oslav, ale i u královského dvora, například při oslavách korunovace či památných dnů, při významných schůzích a návštěvách, po rytířských turnajích apod. Tančilo se na venkově i ve městě, přičemž tance selského lidu byly rozpustilejší a veselejší než tance panské. V době rytířské byl tanec součástí dvoření a tančily se tance ve zbroji a např. i s pochodněmi.

Doba morových ran s sebou přinesla tzv. tanec sv. Víta, nebo-li „tanec smrti“, který vznikl z pověrčivosti a strachu. Po skončení této neblahé doby asi ve 13. století nastávaly pro tanec zase příznivější časy. Znovu se stával součástí rituálů, slavností, karnevalů a divadelních her.¹ Postupně se formovaly základní formy tance – dvorský, lidový, společenský a scénický.² Scénický tanec byl asi nejbližší tomu pojetí tance, který je pro mě v této práci důležitý.

Dobou pro tanec zvláště příznivou byla renesance a v Evropě byly centry rozvoje tance hlavně Itálie a Francie. Již v 15. století se v Itálii objevuje tanec s názvem „ballet“, což tehdy byla mimická hra spojená s tancem a doprovázená hudbou. Stal se základem pro divadelní tanec - moderní balet.³ Do 17. století byl pouze součástí opery, až pak se začal osamostatňovat. Koncem 18. století se v Paříži objevil velký reformátor baletu J.G. Noverre, který se bouřil proti zastaralé a konzervativní formě tance. Byl přesvědčen, že tanec musí zaujmout mezi ostatními uměními rovnocenné postavení. Chtěl dosavadní tanec, vyznačující se strojovou rutinou, technickou samoúčelností, fádni symetrií, nepohodlnými a nevkusnými kostýmy, těžkými parukami a ohyzdnými maskami, nahradit novým uměním dramatického výrazového tance, vyznačujícího se přirozeností, volným pohybem, rozmanitostí a skutečným půvabem. „Gesta jsou výtvozem duše a věrnými tlumočníky jejich hnutí.“ Tyto revoluční myšlenky však brzy upadly v zapomnění, tanec se stal znovu monotónním a dokonale technickým. 19. století bylo obdobím úpadku baletu hlavně kvůli složitým sociálním podmínkám.⁴

Až přelom 19. a 20. století, který byl obdobím „obrození“ všech uměleckých oborů – snahou rozbít staré a hledat nové, přinesl opravdové změny v tanci. Znovu bylo „objeveno tělo“ a téměř po dvou tisících letech se tanec začal vracet zpátky k lidským kořenům a

¹ Zíbrt, 1895

² Šmolík, 1985, s. 133

³ Zíbrt, 1895,

⁴ Slezáková, 1986, s. 7

k přírodě, k vyjadřování stavů duše, pocitů a nálad.¹ Největší osobností stojící za touto proměnou tance byla americká tanečnice Isadora Duncan. Nebyla jistě jediná, mezi další průkopníky patřili Francois Delsarte, Emile Jacques-Dalcroze, Rudolf von Laban a další.²

Jejich společným rysem byla kritika dobového hereckého a tanečního projevu, kterému vyčítali nevěrohodnost, nepravděpodobnost a malou psychologickou hodnotu a tvorba zcela nových uměleckých hodnot. V jejich podání se tanec proměnil v harmonické propojení „vyšších duchovních sil“, psychických prožitků a fyzických projevů (pohybů, gest) a měl překonat negativní společenské a psychologické důsledky modernizace, technizace a civilizace. Záměrem bylo také výchovné a estetické působení tance. Hlavní pohybovou charakteristiku tohoto moderního tance tvořila relativní jednoduchost pohybu se zdůrazněnou funkcí paží a vnitřní provázaností pohybu jednotlivých částí těla přes centrum těla, impulsy, švihové a jiné pohyby, které pracují s napětím. Důraz byl kladen na výraz pohybu, gesta a postoje.³ Podle Evy Blažíčkové, ředitelky pražské taneční konzervatoře Duncan Centre, byla Isadora Duncan legendou, která pochopila, že tanec takto chápaný může mladého člověka nesmírně pozitivně poznamenat, může mu dát svobodu a kultivovat ho. Pochopila, že člověk je vlastně „propojená nádoba“, že jeho mentální život, inteligence a city se snoubí s jeho fyzickou stránkou.⁴

Reformní hnutí tance se záhy dostalo i k nám. Hlavními reformátorkami podle zahraničních vzorů byly Anna Dubská a Marie Volková.⁵ Situace moderního tance u nás odpovídala v podstatě situaci v celoevropském kontextu. Nejsilnější vliv mělo učení Isadory Duncan, jejíž odkaz je stále zachováván a rozvíjen.⁶ V současné době stále funguje taneční konzervatoř Duncan Centre, která se včele s ředitelkou Evou Blažíčkovou zasadila a stále zasazuje o zavedení taneční výchovy do základních škol.

2.2.4 Současné směřování tance - Scénický tanec

Současný tanec stojí na základech moderního tance, jak jej pojímali výše zmínění reformátoři. Nejvýraznější českou žačkou této školy se stala Jarmila Jeřábková, která

¹ Sachs, 1933, s. 300-301

² Slezáková, 1986, s. 7-8

³ Gremlicová, 2006, s. 14-15

⁴ www.ceskatelevize.cz/ct1, 2009

⁵ Slezáková, 1986, s. 8

⁶ Gremlicová, 2006, s. 14-15

rozvinula získané podněty do osobité a pedagogicky promyšlené, propracované a činné metody taneční výchovy, a to především dětí.¹

V pojetí novodobého tance je jakýkoli taneční pohyb chápán jako projev vnitřního prožitku, absolutně se vyhýbá strnulosti, mechaničnosti a bezduché nápodobě.² V této podobě je tanec vskutku uměním, naplněným tvořivostí a originalitou každého, kdo tančí opravdově.

Novodobá taneční technika analyzuje pohyb po stránce anatomické i po stránce výrazové (rytmické, dynamické, prostorové). Sloučením těchto hledisek se tanečníkům odkrývají výrazové možnosti pohybu. Poznávají pohybové možnosti kloubů a svalstva. Je třeba trénovat ohebnost kloubů, pružnost svalů, schopnost měkkého uvolnění, lehkost i tíhu a prudkost pohybů, schopnost rychlých a dynamických zvrátů. Důležitá je zde také technika dýchání. Vázání pohybů do celků pěstuje koordinační schopnosti, soustředěnost, dechovou ukázněnost a pohybovou paměť. Technika je nezbytná, nesmí však převyšovat výrazovou a tvůrčí složku tanečního umění.³ Toto pojetí tance je nazýváno různě, řekla bych, že zde došlo k určitému zmatení pojmů. Názvy scénický, moderní, výrazový, expresivní, moderní výrazový, scénický moderní tanec atd. jsou podle mě dost nejasné a často nesprávně používané. Odborníky je scénický tanec charakterizován jako obor amatérského tanečního umění původně vymezený pojmem „nefolklórní tanec“. Navazuje na tradici novodobého tance, někdy je spojován s divadlem. Inspirační zdroje pocházejí z člověka samotného, ze života kolem, ze současného světa, z lidských vztahů, z přírody a hudby. Kromě hudby využívá i slovo, zvuky a pohyb v tichu.⁴ Nelze však říci: „Tančím scénický tanec“, protože scénický tanec je hnutí, které zahrnuje celé spektrum tanečních stylů...

2.3 Rytmus, dynamika a prostor – základní složky tance

V této kapitole se budu zabývat tancem jako takovým – ovšem tím druhem tance, který jsem specifikovala výše. Řekněme výrazovým, scénickým, moderním...

Jakýkoli pohyb probíhá v čase a prostoru určitou silou, je tedy sjednocením tří složek – rytmické, prostorové a dynamické - a jejich společným působením vzniká pohybový tvar.

¹ Gremlicová, 2006, s. 14-15

² Jeřábková, 1986, s. 10

³ Slezáková, 1986, s. 8

⁴ Cveklová, 2006, s. 1

Každá z těchto složek má různé stránky, které hrají v pohybovém tvaru svou specifickou úlohu.¹

Tanec bezpochyby pohybem je, takže rytmus, prostor a dynamiku můžeme považovat za základní složky tance. V dalších kapitolách se jednotlivými složkami budu zabývat podrobněji.

2.3.1 Rytmus

Pravidelný rytmus pozorujeme v přírodě i v prostředí vytvořeném člověkem. Rytmus provází jevy zvukové i pohybové, je vlastní hudbě i tanci. Většinou je tanec s hudbou neodmyslitelně spjat a právě rytmická složka tvoří nejužší pojítka mezi nimi.² Dalo by se říci, že tanec bez hudby nemůže existovat, ale hudba sama o sobě ano.

Avšak taneční pohyb, ač si to mnozí neuvědomí, nemusí být nutně doprovázen hudbou. Může se rozvíjet v úplném tichu nebo třeba v souvislosti s mluveným slovem. I tehdy však pohybem prostupuje určité členění času, tedy rytmus.³ U rytmické složky v širším smyslu slova lze jít více do hloubky a odhalit ještě stránku rytmickou v užším slova smyslu, metrickou a tempovou.

Rytmem v užším slova smyslu je myšlen poměr trvání jednoho pohybu ku trvání pohybu následujícího neboli poměr tónových délek.⁴

Metrem rozumíme základní míru pro měření času ve skladbě, nejkratší dobu, kterou vnímáme – základní časový prvek. Rozlišujeme metrum dvoudílné, kde se střídá těžká a lehká doba, a třídílné, kde po jedné těžké době následuje dvakrát lehká doba.

Tempo vtiskuje pohybu charakteristický řád.⁵ Rytmus lze totiž realizovat pouze v určité absolutní míře rychlosti, tedy v určitém tempu.⁶

Úkolem taneční výchovy je rozvíjet všechny stránky rytmické složky pohybu, neboť pro taneční projev je to naprosto nezbytné.

¹ Kröschlová, 2002, s. 9

² Kurková, 1987, s. 12

³ Kurková, 1987, s. 8

⁴ Kröschlová, 2002, s. 12

⁵ Záděrová-Kytýřová, s. 19

⁶ Kröschlová, 2002, s. 16

2.3.2 Dynamika

Dynamikou pohybu míníme odstupňování síly, a to jak síly svalové, tak intenzity vnitřního prožitku.¹ V dynamické složce je nejzřetelněji vyjádřena emocionální složka pohybového projevu. Vše, co se odehrává v nitru tanečníka, se odráží především v dynamice pohybu. Pro efektivní vyjádření dynamiky je důležitá svalová a dechová kázeň.²

V pohybu lze rozlišit dynamické stupně podobně jako v hudbě. Pro příklad uvádím tyto druhy pohybů: vedený, švihový, úsečný, vázaný, probíhající vlnou.³

2.3.3 Prostor

„Výška, šířka a hloubka jsou zážitky, které člověk získává od raného dětství. Slouží při poznávání okolního světa, bez nich by se nemohl orientovat ani v nejbližším okolí. V tanečním umění jsou základem prostorového citění vůbec a tvarového citění pohybu zvláště.“⁴

Prostorová složka působí v uměleckém pohybovém projevu mnohostranně. Rozumíme jí směry pohybu vpřed-vzad, vpravo-vlevo, vzhůru-dolů a tzv. trojrozměrnost – citění vertikály, horizontály a diagonály.⁵

Pohybový projev je také určitě ovlivněn místem, kde se tanec odehrává. Ať už je to tělocvična, taneční sál, jeviště divadelního sálu, náměstí či louka, každopádně bude tančící i divák vnímat tanec jinak v neestetických prostorách tělocvičny, jinak v divadle a jinak pod širým nebem.

Taneční a pohybová výchova by měla vést žáky k prožívání a hlubšímu vnímání všech těchto složek pohybu. Každý člověk je přirozeně vnímá po svém, má svůj osobitý rytmus i dynamiku a určitým způsobem prožívá prostor. Taneční výchova má prostředky ke kultivaci těchto složek, čímž může přispívat k celkovému harmonizaci vývoje dítěte v jedinečnou osobnost. Poskytnout dítěti dnešního světa možnost komplexního, harmonického, tvořivého pohybu je nesmírně důležité a smysluplné.

¹ Záděrová- Kytýřová, s. 20

² Kröschlová, s. 39

³ Slezáková, 1986, s. 98-127

⁴ Slezáková, 1986, s. 126

⁵ Záděrová-Kytýřová, s. 19

3 Dítě mladšího školního věku a vliv tance na něj

Druhá kapitola je věnována dítěti. Dítě je tady objektem, na nějž může tanec působit a jehož vývoj může tanec harmonizovat. Jako dítě mladšího školního věku budu chápat dítě v období přibližně od 6 do 11 let¹. Osobnost člověka, tedy i dítěte, chápu jako jednotu tří rovin - roviny tělesné, duševní a duchovní.² O existenci tělesné čili fyzické roviny není pochyb, neboť je nám smyslově přístupná. Duševní a duchovní rovina zahrnují to, co viditelné není. Duševní nebo-li psychická skrývá naše myšlenky, vědomé i nevědomé, rozum i cit. Duchovní rovinou myslíme sklon k mystice a tajemnu, naši víru či životní filosofii...

Tanec, tak jako žádné jiné umění, může prostupovat všechny tyto tři roviny zároveň. Pokusím se tedy postupně charakterizovat každou z nich a nalézt konkrétní příklady vlivu tance. Vedle teorie tří rovin osobnosti budu vycházet také z pojmu zdraví, který je různými autory charakterizován jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody.³ Zdravý vývoj dítěte je tedy podmíněn harmonickým vývojem tělesné, duševní i sociální oblasti. Oblast sociálního vývoje, proces začleňování jedince do lidské společnosti a utváření mezilidských vztahů, přibývá jako čtvrtá rovina. Můžeme ji ale zrovna tak dobře chápat jako součást roviny duševní; stejně je od sebe nelze oddělit. Ani další jmenované oblasti samozřejmě nelze považovat za svébytné a samostatné, protože spolu navzájem úzce souvisejí a prolínají se. Pro přehlednost se však pokusím charakterizovat každou oblast zvlášť.

3.1 Dítě a jeho tělesný a pohybový rozvoj

Období mladšího školního věku je charakterizováno stálým růstem organismu, který je značně nerovnoměrný. Růst do výšky je zpomalen, zato se zvyšuje hmotnost a objem těla, nerovnoměrný je také rozvoj vnitřních soustav a orgánů.⁴ Objem srdce je v tomto věku poměrně větší než u dospělých, a to má pozitivní vliv na krevní oběh.⁵ Zvláštností je rychlý návrat srdeční činnosti do normálu po zatížení.⁶ Dýchání je vzhledem k nedostatečnému

¹ Vágnerová, 1996

² Kašparů, 2001, s. 9-10

³ Mužík, 2004

⁴ Berdychová, 1978, s. 50

⁵ Vilímová, 2002, s. 73

⁶ Sýkora, 1985, s.82

rozvoji dýchacího svalstva dost mělké¹. Mění a vyvíjí se také stavba mozku a celé nervové soustavy, což je také příčinou toho, proč se mladší školní věk někdy nazývá „zlatým věkem motoriky“. Osifikace pokračuje rychlým tempem, ale kosti zůstávají po celé období ještě značně měkké a pružné, což se může stát předpokladem mj. pro vznik nejrozličnějších deformací ve vývoji páteře a dolních končetin. Svalová hmota stále narůstá, zvyšuje se svalová síla a pevnost kloubních vazů.²

3.1.1 Potřeba pohybu

Aby se člověk mohl od narození harmonicky rozvíjet po všech stránkách a jeho vývoj probíhal správně, musí být naplněny důležité potřeby, mezi něž patří i pohyb. Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním.³ Dítě se s potřebou pohybu a kladným vztahem k němu rodí.⁴ Potřebuje se pohybovat např. proto, že poznává okolní svět při bezprostředním styku s ním pomocí různých smyslů. Při omezení pohybu je toto poznání omezeno, a tím se zpomaluje i psychický vývoj dítěte.⁵ Pravidelné a soustavné každodenní pohybové činnosti jsou nezbytné pro zdravý rozvoj nejen v dětském věku. Nerespektování potřeby pohybu je bohužel typickým znakem dnešní společnosti.⁶ To způsobuje, že některé děti musíme k pohybu pobízet už v předškolním věku. Ve věku školním se počet dětí, které je k pohybu nutno motivovat, zvyšuje, a v mládí a dospělosti stoupá dál.⁷

Obecně v současné společnosti převládá hypokinetický způsob života a nedostatek pohybu se stává nemocí civilizovaných lidí. Málokteré dítě vidí své rodiče věnovat se pohybové aktivitě a to je samozřejmě demotivačním prvkem. Absence pohybové aktivity u dětí se výrazně prohlubuje ve škole a je jednou z příčin problémů v učení i chování. Škola většinou ani nevytváří podmínky pro pohybovou kompenzaci nadměrného sezení žáků v lavicích, která by byla prevencí vzniku svalové nerovnováhy - ta je hlavní příčinou vadného držení těla.⁸ Bohužel ani školní tělesná výchova podle četných výzkumů děti nijak výrazně pozitivně nemotivuje k výkonu pohybové činnosti.⁹ Děti, které si nevytvoří vztah k pohybové

¹ Vilímová, 2002, s.38

² Sýkora, 1985, s. 81

³ Dvořáková, 2002, s. 17

⁴ Smetanová, 2008, s. 13

⁵ Pernicová, 1993, s. 5

⁶ Dvořáková, 2002, s. 16

⁷ Smetanová, 2008, s. 13

⁸ Mužík, 2004

⁹ Charvát, 2002, s. 46

aktivitě, pravděpodobně nebudou k pravidelnému pohybu vést ani své děti a tím se vytváří začarovaný kruh.

Potřeba pohybu je přitom velmi vysoká. Z doporučení WHO – Světové zdravotnické organizace vyplývá, že pohyb by měl být v životě každého člověka samozřejmostí a téměř každodenní činností. Pro dítě mladšího školního věku je pohyb nezbytný k vyrovnanému tělesnému rozvoji.¹ Optimální podíl pohybu u dětí mladšího školního věku na denní aktivitě je 21 % (asi 5 hodin), přičemž úplné minimum denní dávky pohybové aktivity by měla být polovina optimální doby – tedy přibližně 2, 5 hodiny. Pohyb by měl mít ideálně formu hry, vhodné jsou všestranně rozvíjející a pohybové aktivity, nikoliv vrcholový sport. Co všechno může správná pohybová aktivita přinést? Pohybem a pohybovou aktivitou je pěstována orientace v tělním schématu, orientace v prostoru, rovnováha a koordinace, hrubá i jemná motorika, je umožněna kompenzace svalové nerovnováhy a schopnost adaptace na vnitřní i vnější prostředí. Z hlediska psychického rozvíjí pohybová aktivita schopnost soustředění², sebekázně, překonávání překážek³, vyrovnání se s úspěchem i neúspěchem apod. Zároveň uvolňuje stres a může podporovat tvořivost. Z hlediska sociálního – pokud se pohyb odehrává ve skupině – rozvíjí schopnost komunikovat verbálně i neverbálně, hrát podle pravidel, být součástí týmu, umožňuje vytvořit si vztah ke spoluhráčům, učit se spolupracovat, být tolerantní k neúspěchům druhých atd⁴.

Existuje mnoho pohybových aktivit, kterým se dítě může věnovat, a jednou z nich je právě tanec. Tanec bezpochyby je pohybovou aktivitou, která naplňuje potřebu pohybu. V tanci, jak ho vnímám já, navíc nejde o měřitelný výkon, ale o svobodný pohybový projev, v němž dítě spontánně reaguje na hudbu, vkládá veškerou energii do vyjádření svých pocitů, citů, nálad... Odborně vedená taneční výchova v dětské skupině může naplňovat všechny výše zmíněné funkce pohybové aktivity. Vzhledem k tomu, že nedílnou součástí tance je hudba nebo alespoň rytmická složka, stává se pro děti velmi atraktivní činností a jeho motivační efekt k pravidelnému provádění pohybových aktivit je zřejmý.⁵ Navíc je tu skutečnost, že tanec coby forma umění přidává k pohybové aktivitě jako nadstavbu estetické a další hodnoty, utvářené každou uměleckou činností.

¹ Smetanová, 2008

² Dvořáková, 2002, s. 16

³ Smetanová, 2008, s. 13

⁴ Hrabinec, 2009

⁵ Mikláňková, 2007, s. 3

3.1.2 Pohybové schopnosti dítěte a tanec

Efektivní provedení jakékoli pohybové činnosti je založeno na pohybových schopnostech jedince. Tyto pohybové schopnosti prakticky nelze oddělit, v teoretické rovině je však potřebujeme určitým způsobem klasifikovat. Existuje více teorií o třídění pohybových schopností. První výzkumy odhalily v pohybové projevu člověka sílu, rychlost, vytrvalost a obratnost jako základní pohybové schopnosti.¹ Pro potřeby této diplomové práce jsem si vybrala dělení na schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační. Silové schopnosti definujeme jako schopnosti překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Vytrvalostní schopnosti jsou schopnosti provádět pohybovou činnost co nejdéle požadovanou intenzitou. Rychlostní schopnosti posuzujeme podle schopnosti konat krátkodobou pohybovou činnost maximální rychlostí. Schopnosti koordinační tvoří soubor těchto schopností: lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby. V tomto případě řadíme do koordinačních schopností obratnost a pohyblivost.²

Které pohybové schopnosti mohou být tancem podporovány a rozvíjeny, či jinak – které pohybové schopnosti potřebuje tanečník? Jak vyplývá z pramenů o moderním tanci, jsou pro tanec důležité silové, vytrvalostní, rychlostní i koordinační schopnosti tanečníka a zároveň jsou tyto schopnosti tancem rozvíjeny a podporovány. K tanci potřebujeme dostatečnou svalovou sílu pro zvládnutí správného držení těla a správné technické provedení tanečních prvků – např. skoků, švihů, dynamických impulsů atp. Síla (nebo lehkost) je podstatou pohybového výrazu.³ Co se týče vytrvalosti a koordinace, ty budou sledovány ve výzkumné části této práce. Rychlostním schopnostem se dále věnovat nebudu.

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je schopnost provádět dlouhotrvající pohybovou činnost v aerobní zóně energetického krytí.⁴ Pro rozvoj vytrvalosti je důležitá pravidelná pohybová činnost vhodnou formou, dodržení optimální tepové frekvence a postupné zvyšování zátěže. Optimálně se tepová frekvence po dobu cvičební jednotky pohybuje v aerobním pásmu energetického krytí, tedy mezi 60 – 80 % maximální tepové frekvence, kterou lze zjistit přibližně výpočtem $220 - \text{věk}$. Podle tohoto výpočtu by se u dětí mladšího školního věku měla tepová frekvence

¹ Rychtecký, 2004, s. 90

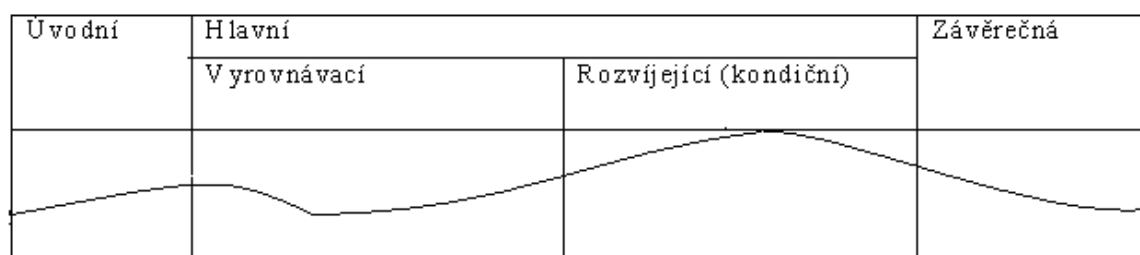
² Hájková, 2008

³ Slezáková, 1986, s. 84

⁴ Hájková, 2008

v průběhu cvičební jednotky pohybovat mezi 130 a 170 tepy za minutu. Jiné prameny však uvádějí, že vytrvalost je rozvíjena v aerobní energetické zóně, tedy v rozmezí 120 – 140 tepy/min.¹ Křivka zatížení v průběhu cvičební jednotky měla mít průběh dle obr. 1, 2, 3. Křivky vyjadřují hodnoty tepové frekvence dětí v čase, a to v průběhu jednotlivých částí hodiny.² Na obrázcích jsou uvedena doporučení tělesného zatížení pro cvičební jednotku zdravotní tělesné výchovy. Křivka na obr. 1 je tzv. jednovrcholová, na obr. 2 dvouvrcholová a na obr. 3 vícevrcholová.

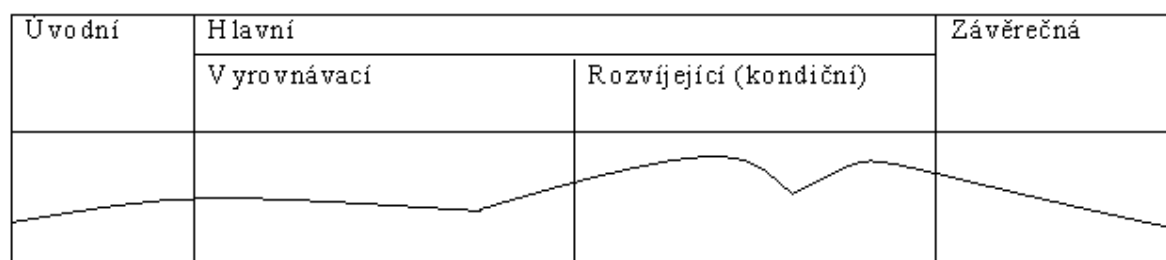
TF



T

obr. 1 Jednovrcholová křivka zatížení

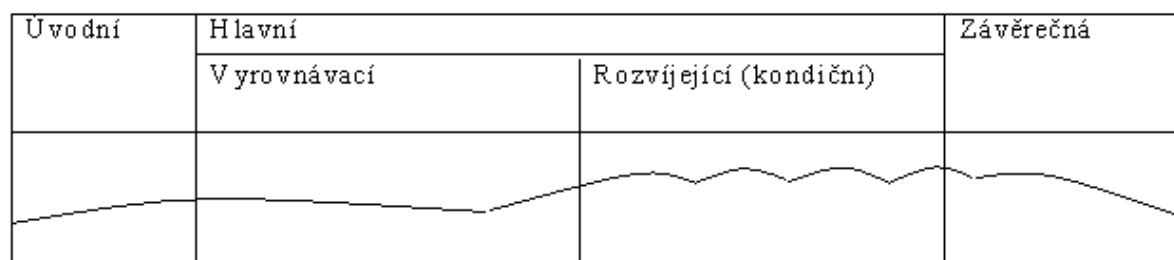
TF



t

obr. 2 Dvouvrcholová křivka zatížení

TF



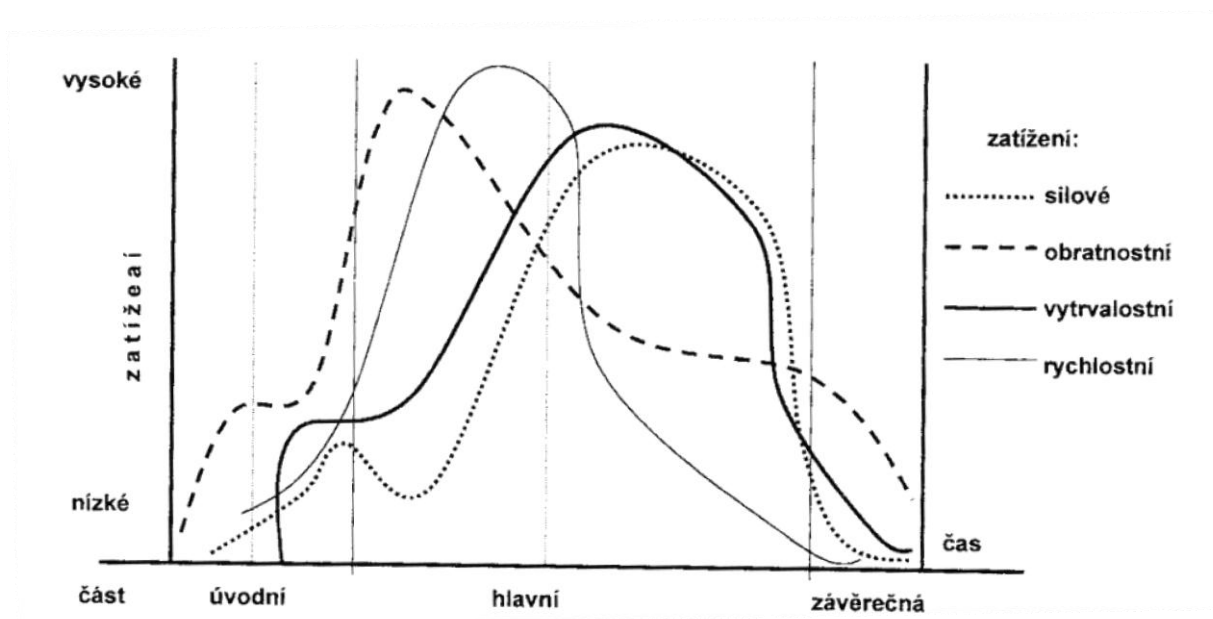
t

obr. 3 Vícevrcholová křivka zatížení

¹ Rychtecký, 2004, 147

² Matoušová, 1992, s. 16-17

Následující graf zobrazuje doporučení tělesného zatížení žáků ve školní tělesné výchově.¹ Tento graf rozlišuje zatížení silové, obratnostní, vytrvalostní a rychlostní.



obr. 4 Doporučené tělesné zatížení ve školní tělesné výchově

Průběhu zatížení v hodinách taneční a pohybové výchovy se budu částečně věnovat ve výzkumné části mé práce.

Motorické koordinační schopnosti

Krátkou podkapitolu věnuji koordinačním schopnostem, protože účinkem tance na vybrané koordinační schopnosti se budu zabývat ve výzkumné části práce. Koordinační schopnosti lze rozdělit na několik druhů: schopnost spojování pohybových prvků, orientace, diferenciací, přizpůsobování, reakce a rychlosti reakce, rovnováhy a dodržování rytmu. Ideálním obdobím pro stimulaci koordinačních schopností je mladší školní věk. Základní koordinace se nejvíce rozvíjí od 6 do 8 let, spojování pohybových prvků od 7 do 10 let a rovnováha od 8 do 13 let věku.² Tanec může být prostředkem pro rozvoj všech druhů koordinačních schopností. Zvláště rytmické podněty jsou pro koordinaci pohybů a citlivé ovládání těla výrazně účinné. Pokud se jedinec učí jakékoli taneční choreografii, rozhodně musí kombinovat pohybové prvky, orientovat se v prostoru, kde tančí, a dodržovat rytmus, často také držet rovnováhu a diferenciovat prostorové parametry v průběhu pohybu.³ Když se

¹ Rychtecký, 2004, s. 90

² Hájková, 2008

³ Pika, 2006

tanečník věnuje pohybové improvizaci, k již zmíněným předpokladům přibývá potřeba přizpůsobit se (hudbě, rytmu, ostatním tanečníkům...) a reagovat na změny (tempa, dynamiky...).

3.2 Psychický vývoj dítěte a jeho ovlivnění tancem

Jak už bylo řečeno, příznivý psychický vývoj dítěte úzce souvisí s faktory fyzického a sociálního vývoje. Nenaplnění potřeby pohybu a ještě více potřeby uspokojivých sociálních vztahů negativně působí na rozvoj psychický. Uspokojování těchto potřeb závisí na vnitřních i vnějších podmínkách. Zamýšlím se nad působením společnosti na duševní vývoj dětí. Někteří odborníci považují degenerační účinky dnešního uspořádání světa za nepochybné¹. Jak je možné negativní vlivy kompenzovat? Způsobů je určitě mnoho, například výchova k hodnotám nebo estetická výchova. Taneční výchova je typem estetické výchovy a já se pokusím hledat její možnosti působení na různé složky osobnosti především v období mladšího školního věku.

3.2.1 Vliv tance na psychický vývoj dítěte

Na jaké složky osobnosti - osobnostní vlastnosti, schopnosti, dovednosti atd. - může mít tanec vliv? Je to celé spektrum osobnostních rysů, nebo jen vybrané úseky? Tanec (chápaný jako autentické pohybové vyjádření) působí na osobnost jako celek. Je tu jistý vliv na poznávací procesy, tvořivost a estetické cítění, schopnost koncentrace a relaxaci²; v přednášce sira Kena Robinsona³ slyšíme o vlivu nejen na některé složky inteligence, ale na osobnost jako celek. Prožitky nemusejí být pouze vědomou záležitostí, ale mohou se dostávat i do podvědomých struktur lidského vědomí. Proto existuje vedle jiných oborů psychoterapie také terapie taneční, která s klienty pracuje specifickým způsobem.

Nyní se zaměřím zvláště na inteligenci, emoce, tvořivost a sociální vztahy.

Tanec a inteligence

Vyrovnění se s vlivy působícími na vývoj každého člověka závisí také na inteligenci jedince. Podle Vágnerové je inteligence psychickou vlastností, souborem rozumových schopností. Dále se opírám o teorii mnohačetné inteligence H. Gardnera, který ji popisuje

¹ Benesch, 2000, s. 11

² Chroustová, 2003, s. 11

³ <http://www.ted.com/>, 2006

jako soubor dovedností, umožňující jedinci vyřešit skutečné problémy nebo obtíže. Podle jeho učení se každý z nás rodí se všemi typy inteligence, a proto bychom všichni měli rozvíjet všechny typy, abychom se nestali jednostrannými a ochuzenými. Tanec může rozvíjet inteligenci prostorovou, tělově-pohybovou, hudební, intrapersonální a interpersonální. Prostorovou inteligenci proto, že prostorové citění a orientace v prostoru jsou neoddělitelnou součástí pohybového a tanečního projevu.¹ O vlivu na tělově-pohybovou inteligenci asi nebude pochybovat nikdo; vždyť tanec sám je pohybem. Tanec také napomáhá hudebnímu citění, a to jak čistě pohybovými prostředky, tak i hrou na tělo a zpěvem slyšené melodie. Hudba a tanec jsou nerozlučně spjaté, což už samo o sobě potvrzuje vliv tance na hudební inteligenci. Vliv tance na intrapersonální inteligenci, tedy na vztah k sobě samému, na sebepoznání, je též velmi významný. Skrze pohyb jsou děti často schopny vyjádřit to, na co slova nestačí. Samotné sebepoznání a sebepřijetí pomáhá k lepší schopnosti navazování a rozvíjení sociálních vztahů. Tanec a taneční výchova v dětském kolektivu pak může interpersonální inteligenci všech zúčastněných jedinec zkvalitňovat.

Emoční vývoj ovlivněný tancem

Emoce mají specifickou funkci při vývoji dítěte ve šťastného a úspěšného dospělého. Jako lidé jsme schopni stovek odstínů emocí, a přece to nejsou naše emoce samy o sobě, co nás odlišuje od zvířat. Až na vrchol evolučního žebříčku nás spíše posunula naše schopnost uvědomovat si je a uvažovat o nich. Emoční inteligence je definována jako součást sociální inteligence, která zahrnuje schopnost sledovat vlastní i cizí pocity a emoce, rozlišovat je a využívat těchto informací ve svém myšlení a jednání.² Emoční inteligence hraje důležitou roli v mezilidských vztazích a je možné ji ovlivnit. Tanec kladně působí na dětskou emocionalitu a podporuje schopnost empatie. Děti se zde učí vyjadřovat své city, pocity a nálady nikoli slovy, ale pohybem, postojem a výrazem. Učí se také vnímat pohybové sdělení druhého. To může být pro mnohé děti přijatelnější než verbální projev a jeho vnímání, a proto by každé dítě mělo dostat k tanci příležitost.³

Jak tanec rozvíjí tvořivost

Tvořivost neboli kreativita je v poslední době chápána jako jedna z nejvíce ceněných vlastností osobnosti. Bereme ji jako komplex zvláštních schopností, jako jsou originalita,

¹ Jeřábková, 1986, s. 14

² Shapiro, 1998, s. 203

³ Chroustová, 2003, s. 11

fluence, flexibilita, senzibilita a další. Tyto schopnosti umožňují poznávat věci v nových vztazích a používat je novým způsobem, být citlivý na přítomnost problému a při jeho řešení nacházet nové cesty, odpoutávat se od navykklých stereotypů, vytvářet zcela nové a neotřelé struktury, produkovat množství nápadů na jakékoliv téma.¹ Tvořivost lze rozvíjet a lze se jí učit. Nezbytnou podmínkou je však velká míra svobody.²

V současné době se ukázala potřeba tvořivých jedinců ve společnosti a zároveň jejich nedostatek, který byl přičítán školskému systému. Škola i dnes často upřednostňuje nekreativní výkony, zatímco kreativní žáky považuje spíše za rušitele.³

Sir Ken Robinson ve své přednášce „Zabíjejí školy kreativitu?“ (2006) uvedl, že současné vzdělávací systémy přespříliš zatěžují mysl dětí. Podle něj je čas přehodnotit naši koncepci vnímání lidského potenciálu a osvojit si novou koncepci ekologie lidských bytostí; naším úkolem je vzdělávat celou osobnost dítěte, aby bylo připraveno čelit budoucnosti, o které nemáme tušení, jak bude vypadat. Říká, že často pohlížíme na naše těla jako na dopravní prostředky hlav, zatímco bychom se je měli učit smysluplně používat. Tanec je podle jeho názoru stejně důležitý jako matematika.⁴

V našem vzdělávacím systému již došlo k velkým změnám zavedením rámcových vzdělávacích programů. Nejenže mají učitelé svobodu v přístupu k výuce a mohou zde uplatnit svou tvořivost, ale dokonce se od nich výchova a vzdělávání žáků k tvořivosti očekává. Jak to činit v praxi? Rozvoj tvořivosti mohou zprostředkovat různé úlohy rozvíjející tvořivé vnímání světa, imaginaci a fantazii, konvergentní i divergentní myšlení, hodnotící myšlení a tvořivé řešení problémů. Podle výzkumů je tvořivost relativně nezávislá na inteligenci, nicméně určitá minimální úroveň inteligence vytváří předběžnou podmínku pro její existenci. Může být ovlivněna také postojí okolí vůči tvůrčím nápadům⁵.

Z toho plyne, že pokud učitel tvořivé nápady a řešení problémů od žáků očekává, může tím jejich tvořivost rozvíjet. Proces tvoření najdeme snad ve všech aktivitách, kde se nejedná o výkon. Je prokázáno, že umělecké aktivity založené na estetickém dialogu s uměním a jednotě myšlení a citu, tedy i tanec, vzbuzují tvořivý potenciál dítěte a podporují rozvoj rysů jeho tvořivého myšlení výrazněji než ostatní činnosti. Tvůrčí činnosti pak mají význam nejen

¹ Gáborová, 2008

² Chroustová, 2003, s. 23

³ Benesch, 2001

⁴ <http://www.ted.com/>, 2006

⁵ Benesch, 2001

v oblasti umění, ale i ve vědě a výzkumu a mnoha dalších oborech a v neposlední řadě ovlivňují životní styl.¹

Být tvořivý však hned nemusí znamenat stát se hvězdou. Tvoření je důležitou potřebou dětí, slouží k sebeuspokojení a seberealizaci. Nezáleží na konkrétním výsledku a vlastně ani na tom, v jaké oblasti lidské činnosti dítě tvořivým procesem prošlo. Tvořivá činnost je hlubším pohledem pod povrch věcí, dává dětem zažít pocit vlastní hodnoty a hodnoty tvořivého počínání a stává se základem pro svobodné vyjádření identity člověka. Míra tvořivosti je zásadně určena mírou touhy po tvoření každého z nás, ale také mírou prostoru a svobody, kterou pro tvořivost dostaneme, a mírou kritičnosti prostředí, ve kterém tvoříme. Pro rozvoj tvořivého potenciálu je totiž svobodný prostor a nepřiliš kritické přijetí tvůrčí činnosti nesmírně důležité.²

3.2.2 Tanec a socializace dítěte v mladším školním věku

Nástup do školy a školní docházka je pro dítě velmi důležitým socializačním faktorem. Škola jako místo, prostředí socializace má na budoucí sociální začlenění nepopiratelný vliv. Dítě zde získává nové životní role – podřízenou roli žáka, která je hlavně přípravou na budoucí profesní roli, a zároveň souřadnou roli spolužáka, která je přípravou na symetrickou vrstevnickou roli.³

Atmosféra a sociální vztahy v dětské skupině, v našem případě ve školní třídě, která je skupinou formální, závisí na mnoha činitelích. Jsou zde důležité osobnostní rysy každého dítěte a vzorce chování, které si přináší z rodiny a sociálního prostředí, z něhož pochází. Velkou měrou se zde projevuje osobnost učitele, jeho přístup k dětem a to, jak se sociálně emočním klimatem pracuje.

Kultivace sociálních vztahů prostřednictvím tance

Jak by sociálně emoční klima mohla ovlivnit taneční výchova? Čeho by si měl být učitel vědom? U žáka mladšího školního věku je zřejmá fixace na přítomnost, neví o důležitosti školního období pro příští uplatnění. Aktivitu, které vyhovují dětem v tomto věkovém období, jsou nejen prostředkem přípravy na budoucnost, ale zároveň samy o sobě cílem. Takové činnosti dítě baví a mají navíc emocionální a relaxační význam a pozitivně působí na

¹ Lázňovská, 2008

² Tretiagová, 2004, s. 19

³ Vágnerová, 1996, s. 176

vzájemné vztahy žáků.¹ Pokud se tedy společné taneční a pohybové aktivity stanou naplněním dětské touhy po hře a aktivní tvořivé činnosti, budou účinně působit na kladný rozvoj sociálních vztahů.²

Učitel či taneční pedagog by měl také vědět, že pro dítě mladšího školního věku je velmi důležitý úspěch a pozitivní hodnocení. Zvláště období prvních dvou let školní docházky ještě neumožňuje dítěti sebehodnocení nezávislé na úsudku druhých a sebevědomí je tím pádem závislé na míře úspěšnosti ve všech důležitých oblastech – ve školním výkonu, vrstevnických vztazích a přijetí v rodině. Všechny tyto oblasti spolu mohou souviset, např. neúspěšný žák může mít následně problémy ve vztazích se spolužáky i rodinnými příslušníky. Nejen proto je důležité, aby každé dítě prožívalo úspěchy.³ A všechny estetické výchovy, pokud jsou správně pojaty, nejsou závislé na výkonu žáka, proto zde může úspěch zažít každý. Důležité je zde společné prožívání uměleckého zážitku. Děti mohou být inspirovány tvorbou spolužáků, oceňují se navzájem, poznávají samy sebe i druhé. Prolíná se zde sebepřijetí s přijetím ostatních, spolupráce s tvořivostí, emocionalita s racionalitou, odvaha s odpovědností, fantazie s realitou. Rozvíjejí se osobité vyjadřovací prostředky, zvláště ty neverbální.

Tanec má vedle těchto pozitiv, která skýtají všechny estetické výchovy, ještě své specifické a naprosto jedinečné přednosti. Vzájemné vztahy dětí se při pohybové a taneční práci zušlechťují a umocňují. *Např. držení se v kruhu za ruce vzbuzuje pocit sounáležitosti a pospolitosti. Držení se v řadě podporuje vztah mezi dětmi, které jsou vedle sebe. Při chůzi, běhu za sebou (i třeba jede jede mašinka) se děti mezi sebou musí vnímat – první nesmí být moc rychlý, aby mu všichni stačili, poslední se musí snažit, aby mu neutekli... Podáváním rukou při proplétání v kruhu nebo při nepravidelném setkávání v prostoru se děti učí navazovat mezi sebou kontakt. Intenzivnější kontakt vzniká při pohybech vyžadujících fyzickou sílu – tlaky, přetlaky, tahy, přetahování...*

Vyšším stupněm vytváření vzájemných vztahů ve dvojici, trojici, skupině a celé třídě je kontakt vnitřním pocitem. Od začátku je dětem zdůrazňováno tlumočení pocitu hrudí (tj. vznosným a citlivým držením hrudníku), abychom se vyvarovali přílišného zdůraznění obličeje, které se snadno stává špatným zvykem. Kontakt pocitem a pohledem lze procvičovat

¹ Vágnerová, 1996, s. 185

² Chroustová, 2003, s. 18

³ Vágnerová, 1996, s. 185

*společným pohybem, přecházením, rozcházením a přibližováním, postupováním a ustupováním, vedením skupiny jedním dítětem, kombinací předchozího atd.*¹

Kontakt vnitřním pocitem budu nazývat „emoční komunikací“, kontakt pohledem „vizuální komunikací“ a kontakt dotykem „haptickou komunikací“. Sledováním těchto jevů v hodinách taneční a pohybové výchovy se budu zabývat ve výzkumné části.

Socializačním faktorem je v tanci také rytmus, hudba. Sjednocení osobního rytmu každého žáka s rytmem celé skupiny navozuje pocit sounáležitosti a nenásilně vede k interakci a kooperaci.² Kooperace – smysl pro spolupráci – může být v taneční výchově velmi dobře rozvíjena všemožnými aktivitami. Tanec navíc pomáhá vytvářet radostné a veselé ovzduší.³

3.2.3 Komunikace v tanci

Často slýcháme o tom, jak je v mezilidských vztazích důležitá komunikace. Komunikace mezi partnery, mezi rodiči a dětmi, mezi učitelem a žáky, mezi lékařem a pacientem a tak dále. Pokud se komunikace daří, je dobrým předpokladem pro harmonické vztahy. Většina z nás si nejspíš představí komunikaci slovem, tedy komunikaci verbální. Při vzájemném sdělování informací, zvláště pokud probíhá tváří v tvář, ale nepůsobí pouze slova. Výzkumy A. Mehrabiana ukázaly, že pouze 7 % porozumění je odvozeno z toho, co je skutečně řečeno, zatímco 55 % pochází ze signálů řeči těla. I další výzkumy odhalily přibližně stejný poměr verbální a neverbální komunikace. Je dobré si uvědomit, že děti se do věku kolem tří let spoléhají především na neverbální komunikaci, takže ji umějí používat a interpretovat. Později však převládne mluvený jazyk a řeč těla se pod vahou slov postupně vytrácí. Přesto každý z nás řečí těla mluví a řeč těla ostatních nějak vnímá a interpretuje, i když si to často vůbec neuvědomuje.⁴ Můžeme říci, že tanec je neverbální komunikací, může ji tedy nesmírně rozvíjet.

Komunikace je způsobem, jak propojit tvořivost a spolupráci dětí. Přitom nonverbální činnosti jsou rozmanitější než verbální, a komunikační proces je díky nim pestřejší a hlubší.⁵ Ve škole komunikace pomáhá vytvářet příznivou atmosféru a prostor vzájemného

¹ Jeřábková, 1986, s. 16–17

² Miklánková, 2007, s. 3

³ Kos, 1983

⁴ Lewis, 1995, s. 18

⁵ Mazal, 2007, s. 49

porozumění. Někteří odborníci se domnívají, že každá komunikace probíhá v jakémisi „duchu společenství“, který převyšuje viditelné i slyšitelné signály, které účastníci komunikace vysílají¹. Nevíme však, zda „to vyšší“, co vzniká nad rámec obvyčejné komunikace, má pozitivní či negativní náboj a jak je silný. Hluboké společné prožitky však určitě dávají vzniknout velmi silně harmonizujícímu duchu společenství, kde vzájemně sladěné emoce zúčastněných naplní sdílený prostor pocitem souznění. A snad je někde hluboko v každém z nás ukryta touha po takovém zážitku. Společné tvoření a prožívání, ať už se děje v oblasti hudby, výtvarna, tance nebo něčeho jiného, může být naplněním této touhy. Není to však jen samo sebou, předpokládá to od všech zúčastněných schopnost soustředit se, ochotu otevřít se ostatním a společně „být“.

Z výše napsaného je již o souvislosti tance a komunikace leccos jasné. Tanec sám o sobě je komunikací, řečí těla. Řečí těla sice „mluvíme“ pořád, ale v tanci ji můžeme více rozvíjet, uvědomit si ji, zcela ji prožít a nakonec nechat tělo mluvit samo za sebe, aniž bychom onen obsah sdělení nějak řídili. Díky tanci nově objevujeme své tělo, vrací se nám důvěra v něj jako jedinečný nástroj pohybu a komunikace.² Tanec otvírá cestu ke druhým těm, kterým třeba nevyhovuje komunikace verbální, kteří jsou v ní nejistí nebo z různých důvodů verbálně komunikovat nemohou. Tanec umožňuje poznání ostatních v nových situacích a tím pomáhá kultivovat vzájemnou komunikaci i mimo taneční aktivity.

Aby však komunikace v tanci mohla opravdově probíhat, nesmí jí v tom bránit žádné překážky. Podobnými překážkami se může stát uzavřenost jedince, stud, nízké sebepřijetí, nechuť věnovat čas společnému tanci, nedostatek motivace, špatné zkušenosti a další. Výborné schopnosti tanečního pedagoga jsou zde nesmírně důležité až nepostradatelné. Prvním krokem je samozřejmě správně realizovaná komunikace, která už mnohokrát dokázala změnit nechuť k činnosti v radost a nadšení, pesimismus v optimismus apod.³

Komunikace tancem v taneční terapii

Nenahraditelnost specifických účinků tance nelze zpochybnit už díky existenci taneční terapie. Taneční a pohybová terapie je definována jako proces využívající pohyb a tanec za účelem podpory fyzické a psychické integrace osobnosti. Myšlenka využít tanec a pohyb za psychoterapeutickým účelem sahá svými kořeny do období po 2. světové válce, do období

¹ Benesch, 2001, s. 131

² Tretiagová, 2004, s. 7

³ Mazal, 2007, s. 123

těžkých životních situací způsobených rozsáhlým válečným konfliktem. Nejdříve se uplatnila v Americe, kde v roce 1966 vznikla Americká taneční terapeutická asociace (ADTA), později ve Velké Británii a postupně se rozšiřuje dále. Důležitým pojmem v taneční terapii je autentický pohyb, tedy pohyb nestylizovaný, vyjadřující pravdivý emocionální náboj, dočasně zbavený části vědomé kontroly (proces nemůže být zcela nevědomý, aby se tanečník nedostal do tranzu). Taneční terapie je dnes chápána jako samostatná forma psychoterapie, kde si pacient cele uvědomí rovnocennost tělesné a duševní složky, a která umožňuje pozitivní intrapsychické změny i zlepšení interpersonálních vztahů.¹ Na neverbální rovině dorozumění lze způsobem tance navodit vyjádření různých mezilidských vztahů, a tím i jejich emocionální prožití. Procítění konfliktní situace, sporu i jeho překonání a vzájemné usmíření prostřednictvím pohybu umožňuje vyrovnání se s danými konflikty ve svém vědomí, popř. nevědomí.² Uplatňuje se zde opět tvořivost v improvizovaném pohybu a tzv. interakční synchronizace, při níž je pohyb účastníků taneční interakce v harmonickém souladu a je viditelně koordinován a zastřešen velkou dávkou empatie a porozumění. Nejde o kopírování pohybu, ale o rovnocenný pohybový dialog, kterého může být dosaženo jak ve dvojici, tak i ve skupině³. Jednotlivé i kolektivní provádění tanečně-terapeutických aktivit napomáhá osobnostnímu rozvoji osob s mentálním postižením, zlepšení situace lidí s psychiatrickými a psychickými problémy, např. socializaci dětí s narušeným sebehodnocením i vztahem k okolnímu světu atd.

3.2.4 Tanec v duchovní rovině člověka

„Wer die Kraft des Reigens kennet, wohnt in Gott.“ Volně přeloženo: „Kdo pozná sílu tance, bydlí v Bohu.“ Tuto kapitolu uvádím slovy Curta Sachse, jehož myšlenky se v předchozím textu již objevily. Tanec pro něj vyjadřuje niternou touhu lidství, překonávání ničivých sil, obrat těla k duši, přiblížení stvoření ke stvořiteli, dosažení nekonečného, božského.⁴ Tanec, jak byl poznán přírodními kmeny na počátku lidského vývoje, částečně se udržel ještě ve vyspělých starověkých kulturách, pak se postupně ztrácel a byl znovu nalezen až na počátku 20. století, je vskutku duchovní záležitostí.

Jak je to však s duchovním vývojem člověka? Prožívání mystiky a duchovních tajemství závisí podle mě také na vztahu člověka k přírodě a všemu živému. Opravdové duchovní

¹ Landischová, 2007, s. 39-40

² Chroustová, 2003, s. 15

³ Landischová, 2007, s. 40-41

⁴ Sachs, 1933, s. 301

spojení s vyššími silami bylo typické pro první lidské obyvatele planety Země, kteří žili v naprosto těsném sepětí s přírodou. Ta je i podle křesťanství nejpřirozenějším prostředkem poznání Boha. S rozvojem civilizace sepětí s přírodou přirozeně sláblo, i když byl člověk ještě dlouhou dobu na přírodních podmínkách zcela závislý. Postupná technizace a modernizace přinesla rozsáhlejší odloučení člověka od přírody. Podobně to bylo i s tancem. Skutečně přirozený pohyb motivovaný pohybem v přírodě se postupně vytrácel a byl nahrazován stylizací, která zakrývá skutečné emoce. Odloučení od přírody a lidské přirozenosti však nelze zobecnit. Každá lidská bytost je jedinečná, a proto ono odtržení od přírody nelze chápat jako něco, co by postihlo každého stejnou měrou. Mnoho lidí i dnes velmi silně pocítuje svou přináležitost k přírodě a potřebu vysvětlit si různá tajemství světa, která věda vysvětlit nedokáže a ani vysvětlit nemůže. Nemusí se jednat o přihlášení se k nějakému náboženství, ale o zájem o to „vyšší“, smysly i rozumem nedosažitelné, a popření materialismu a ateismu jako daného smyslu života.

V tanci to byli již zmínění průkopníci moderního stylu tance – I. Duncan, R. von Laban, E. Dalcroze, F. Delsarte a další, kteří se odvrátili od umělého a zbytečně technicky zatíženého tance své doby a rozhodli se pro přirozenost a prostotu. I. Duncan svým pojetím navázala na antiku, inspiraci pro pohyb hledala všude kolem sebe, hlavně v přírodě – v pohybu stromů, ptáků, mořských vln. Shledala podobnost mezi bouří a vášní, vánkem a jemností a do pohybu vkládala „něco z oné božské kontinuity, jež dává celé přírodě její krásu a život“¹. Působení duchovních hodnot a tance může být obousměrné. Nejenže duchovní rozměr člověka může být přínosem pro taneční projev, ale i tanec může člověka přiblížit duchovní podstatě chápání světa. Moderní výrazový tanec si jistý duchovní řád dokonce klade za cíl. V tomto řádu se lze rozvíjet po svém, růst ze svého vnitřku, z vlastního smyslového a duchovního poznání, z vlastní obrazotvornosti. Vše vychází z jedné podstaty – z lidské prostoty a přirozenosti. Jde o jakési „vyznání vlastní víry“. Lidská individualita je vnímána jako samozřejmá a přínosná skutečnost bez snah o potlačení její osobitosti.² Jak jsem již zmínila, tento způsob tance má mít i výchovný charakter.

¹ Landischová, 2007, s. 38

² Tretiagová, 2004, s. 7

4 Tanec, výchova, vzdělávání

V předchozích kapitolách jsem alespoň sama sebe přesvědčila o významu tance pro harmonický rozvoj člověka. Harmonický rozvoj člověka (dítěte) je cílem výchovy a vzdělávání – tak to pojímali alespoň staří Řekové, Jan Amos Komenský i humanističtí psychologové a pedagogičtí reformátoři od konce 19. století. Jak jsou pojaty cíle výchovy dnes? V Bílé knize České republiky jsou zakotveny cíle jako rozvoj lidské individuality, zprostředkování historicky vzniklé kultury společnosti, ochrana životního prostředí ve smyslu zajištění udržitelného rozvoje společnosti, posilování soudržnosti společnosti, podpora demokracie a občanské společnosti, výchova k partnerství, spolupráci a solidaritě v evropské i globalizující se společnosti, zvyšování konkurenceschopnosti ekonomiky a prosperity společnosti, zvyšování zaměstnatelnosti.¹

Při přemýšlení nad tím, jakých prostředků pro dosahování zejména prvních čtyř jmenovaných cílů by mohlo být použito, mě napadá mj. taneční výchova. Rozvoj lidské individuality je podle mého názoru v podstatě pouze jiná formulace vyjádření „harmonický rozvoj jedince“ – myšleno jako rozvoj psychické i fyzické složky osobnosti a jejich kultivace. Zprostředkování historicky vzniklé kultury je blíže charakterizováno mj. také jako zprostředkování umění, spirituálních a morálních hodnot. Ochrana životního prostředí zase souvisí se získáním citlivého vztahu k přírodě a životnímu prostředí vůbec. Posilování soudržnosti společnosti zase nemůže být založeno na ničem jiném než na příznivých mezilidských vztazích, pro něž se předpoklady vytvářejí již v raném dětství a se vstupem do školy se dále rozvíjejí. Taneční výchova může působit na všechny roviny osobnosti a harmonicky je rozvíjet, poznáním vlastního těla i nitra se zvyšuje citlivost k prostředí a v kolektivu se utvářejí vzájemné vztahy. Tanec sám o sobě je uměním a poukazuje na spirituální a morální hodnoty. Proto se domnívám, že taneční výchova by mohla pomoci naplňovat výchovné cíle dnešní doby.

4.1 Tanec ve školách – inspirace ze zahraničí

Tanec ve školách není v zahraničí výjimkou. Např. ve francouzských školách jsou od mateřských až po střední školy aplikovány dva směry: jeden se zaměřuje na techniku a druhý na kreativitu. Projekt „Tanec na školách“, zavedený v roce 1975, procházel fází formování

¹ www.msmt.cz, 2001

v 80. letech a postupně se stal konceptem, který je již dnes pevně ukotven. To se podařilo nejen ve Francii, ale také v Belgii, Velké Británii, Itálii, Norsku a v dalších zemích. Systémy fungují většinou na bázi dobrovolnictví, a to jak pro vyučující na školách, tak pro choreografy. Dalšími lidmi zapojenými do projektu jsou pak organizátoři, kteří propojují potřeby obou stran¹.

V Německu taneční výchova systematicky nefunguje, ale inspirací se pro nás stal celoroční berlínský projekt „Rythm is it“, který je založen na spolupráci tanečních choreografů, profesionálních tanečníků a studentů tanečních konzervatoří, filharmonického orchestru a berlínských základních škol. Od roku 2005 se podobný projekt opakuje každý rok. Pravidelně se ho účastní přes 5000 žáků bez rozdílu věku, pohlaví, zájmů, schopností a sociálního zázemí, kteří se s tancem setkávají poprvé. Tato praxe se opakovaně pedagogicky i psychosociálně velmi osvědčila a obohacuje i motivuje všechny zúčastněné. Podpořilo to též praxi zavádění tance do škol jako účinné umělecké aktivity pro výchovu dětí a mládeže.² Po vzoru Berlína se u nás v menším měřítku podařilo realizovat projekt Špalíček Bohuslava Martinů, do kterého se zapojilo přes 150 žáků pražských základních škol, trval od února 2008 do června 2009 a jeho vyvrcholením bylo společné vystoupení na divadelní scéně v Kongresovém centru Praha.³

4.2 Tanec v historii školní výchovy a vzdělávání v Čechách

Jaké místo však tanec měl a má ve výchovně-vzdělávacím procesu u nás? Jako samostatný obor nefungoval nikdy. Tanec jako takový má však u nás jistou tradici v základním uměleckém vzdělávání. Novodobý tanec byl do Čech přinesen na počátku 20. století a přibližně do druhé světové války se rozvíjel v rámci různých tanečních studií. Od poloviny 50. let byla studia postupně nahrazována tanečními odděleními na hudebních školách, závodními kluby, pionýrskými domy, školními družinami a tanečními kroužky. Počet žáků v tanečních odděleních byl ovšem mizivý. Až od roku 1960 začaly fungovat tzv. lidové školy umění s oborem taneční výchova. Od té doby se tanec a taneční výchova

¹ Kinsky, 2008, s. 37-47

² www.tanzzeit-schule.de, 2000

³ www.ceskatelevize.cz, 2009

poměrně úspěšně rozvíjely, problémovými otázkami zůstává vzdělání pedagogů a uznání a definice oboru.¹

4.2.1 Tanec ve vzdělávacích programech v ČR

Vzdělávací programy České republiky vždy alespoň zmínku o tanci obsahovaly. Vzdělávací programy Základní škola, Obecná škola a Národní škola zahrnují „rozvoj tanečnosti“ dětí jak do hudební, tak do tělesné výchovy. V hudební výchově se jedná o hudebně pohybovou výchovu a v tělesné výchově o pohybovou a rytmickou výchovu. V programu Obecná škola je tanec nabízen jako nepovinně volitelný předmět.

V Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání nacházíme některé výstupy v různých vzdělávacích oblastech i průřezových tématech, která tanec obsahují. Když se zaměříme na 1. stupeň ZŠ, různé zmínky najdeme v oblastech Umění a kultura (Hudební výchova), Člověk a zdraví (Tělesná výchova), v průřezovém tématu Osobnostní a sociální výchova a doplňujícím vzdělávacím oboru Dramatická výchova.

4.3 Taneční a pohybová výchova – nový obor v RVP ZV

K 1.9.2010 byly doplňující obory RVP ZV rozšířeny o tři nové: Etickou výchovu, Filmovou a audiovizuální výchovu a TANEČNÍ A POHYBOVOU VÝCHOVU. „*S účinností k 1. září 2010 se opatřením ministra školství č.j.: 20 092/2010-2 ze dne 30. července 2010 vkládá do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání jako část 5.10.5 nový doplňující vzdělávací obor – Taneční a pohybová výchova*“².

O tento důležitý krok se zasloužil širší kolektiv tanečních pedagogů a tanečníků, významných osobností na poli tance v ČR. Jedním významných subjektem podílejícím se na zavádění taneční výchovy do škol bylo občanské sdružení Tanec Praha, které se zabývá mj. profesionalizací současného tance. První scénou pro současný tanec je divadlo Ponec (POhyb-taNEC) v Praze, které je otevřené i programům pro děti. Cílem tanečních pedagogů je vést děti od spontánního pohybu k vědomému používání těla. Zaměřují se také na výchovu potenciálního diváka, vytvoření vztahu k umění, k divadlu, divadelnímu prostoru, násobí možnosti estetického rozhledu dětí i jejich rodičů tak, aby taneční a pohybové umění získalo

¹ Smugalová, 2008, s. 65-71

² <http://www.vuppraha.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/zakladni-vzdelavani>, 2009

své publikum. Odborníci a taneční pedagogové pod Tancem Praha v rámci projektu Tanec školám se podíleli na vzniku doplňujícího oboru se zaměřením na tanec a pohyb – Taneční a pohybovou výchovu.

Zpracování návrhu vzdělávacího obsahu Taneční a pohybová výchova proběhlo v rámci resortního úkolu Výzkumného ústavu pedagogického. Návrh byl výsledkem více než roční práce expertního týmu, který pracoval ve složení: paní Eva Blažíčková, PhDr. Romana Lisnerová, Mgr.Bohumíra Cveklová a prof. Ivanka Kubicová. Ve dnech 15. června až 15. října 2009 byl materiál představen veřejnosti prostřednictvím diskusního fóra na metodickém portálu www.rvp.cz.

Na několika pražských školách probíhá již od začátku školního roku 2006/2007 pilotní výuka taneční a pohybové výchovy v rámci dopoledního školního rozvrhu pro všechny děti bez rozdílu ve vybraných třídách. Taneční a pohybová výchova je zařazena do rozvrhu v rámci dotací hodin tělesné či hudební výchovy, ale smyslem není dětem ubrat hodinu tělocviku na úkor tance, ale najít adekvátní syntézu pro obě tělesné aktivity a zvýšit tak potažmo počet hodin aktivní fyzické námahy dětí ve škole. Projekt probíhá v pravidelných 45minutových vyučovacích hodinách pravidelně jednou týdně po celý rok.¹ Sledování pilotní výuky bude také náplní praktické části mé diplomové práce.

4.4 Charakteristika Taneční a pohybové výchovy v RVP ZV

Taneční a pohybová výchova nabízí výchovu prostřednictvím tanečního umění. Má být prostředkem ke znovuoobjevování těla, k sebepoznávání a rozvíjení vyjadřovacích schopností neverbálním způsobem. Jejím úkolem je podněcovat k samostatné tvůrčí činnosti. Umožňuje rozvíjení klíčových kompetencí. K naplnění cílů Taneční a pohybové výchovy byly stanoveny 4 základní principy, které jsou obsaženy v různých formách v celém vzdělávacím obsahu. Jsou to: Hledání tělesnosti (Objevování svého místa), Rozvíjení inteligence těla, Původnost/originalita a Vytváření společenství.

Obsahem Hledání tělesnosti (Objevování svého místa) jsou činnosti, jejichž prostřednictvím žák hledá a poznává prostor svého těla, a které zprostředkují a vizualizují představu jeho fyzického propojení s prostorem, prostředím. Pocit poznání a uvědomění si

¹ Lajnerová, 2008, s. 48

svého těla v prostorovém kontextu vede k uvědomění si své jedinečnosti v rámci sounáležitosti s celkem – napojení se na řád věcí. Toto poznání doprovází úcta, pokora a svoboda.

Obsahem Rozvíjení inteligence těla jsou činnosti směřující k rozvíjení přirozeného (správného) používání pohybu v závislosti na individuálních anatomických, fyziologických a psychologických předpokladech. Jedná se o dlouhodobý proces podmíněný vůlí, směřující ke kvalitám rozvíjeným a získávaným v závislosti na záměru, talentu a inteligenci. Činnosti směřující k rozvíjení inteligence těla nejsou cestou mechanického opakování a drilu.

Obsahem Původnosti/originality jsou činnosti, které rozvíjejí osobnost žáka a během dlouhodobého procesu mu pomáhají hledat jedinečný způsob jeho vyjádření světa. Smyslem skutečné původnosti/originality není upoutávat pozornost za každou cenu. Je to cesta jedinečně uchopeného již existujícího tvarosloví. Záměrem je pomáhat vyrůst osobnostem, které budou této původnosti schopny.

Obsahem Vytváření společenství jsou činnosti, které evokují prožitek sounáležitosti a sdílení. Tanec může zprostředkovat prožitek společenství jako jednu ze základních lidských potřeb, svou prazvláštní silou může znovuobjevit a oživit radost z pocitu sounáležitosti a sdílení, a tím proměňovat způsob komunikace a působit proti odcizení a vykořenění.

Učivo je rozčleněno do sedmi okruhů činností: Pohybová průprava, Prostorové citění, Vzájemné vztahy, Pohyb s předmětem, Pohybové a taneční hry, Hudba a tanec a Improvizace. Celé vzdělávání v rámci Taneční a pohybové výchovy musí vždy směřovat k dosažení určité míry inteligence těla, která je závislá na pedagogickém záměru, talentu, emocích a je podmíněna vůlí¹.

4.4.1 Taneční a pohybová výchova a klíčové kompetence

Taneční a pohybová výchova může přispět zejména k rozvíjení kompetencí sociálních a personálních, komunikativních a občanských.

Z kompetence komunikativní, tak jak je definována v RVP ZV, bych vytkla toto: Žák rozumí různým typům běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a

¹<http://rvp.cz>, 2000

k aktivnímu zapojení se do společenského dění, využívá komunikační prostředky pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem, využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.

Z charakteristiky sociální a personální kompetence může podle mě taneční výchova pomáhat naplňovat tyto oblasti: Žák účinně spolupracuje ve skupině, na základě poznání nebo přijetí nové role v činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co druzí lidé dělají, vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebevědomí a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

Kompetence občanská může podle mě naplňovat toto: Žák respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí, chrání a oceňuje naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti.

4.4.2 Přínos taneční a pohybové výchovy

Jak jsem popsala v předchozích kapitolách, tanec může mít na člověka opravdu blahodárný vliv, může ho rozvíjet ve všech složkách. Je však možné, aby to taneční výchova zprostředkovala všem dětem, které ji absolvují? Jaké podmínky musí být splněny, aby to bylo možné? Myslím si, že důležitá je osobnost tanečního pedagoga, který taneční výchovu vede. Potřebuje velkou dávku odbornosti a schopnosti taneční i pedagogické. Potřebuje mít jasno v tom, kam chce děti dovést, musí si být vědom cílů. Bohužel pro taneční pedagogy bývá často problém pracovat se školní třídou, protože je to zcela jiná práce než s dětmi, které taneční kroužek navštěvují ze zájmu. Nedostatek kvalitních pedagogů by mohl být překážkou taneční výchově ve školách, uvažuje se tedy o zavedení nového studijního programu pro budoucí taneční pedagogy. Zatím není jasné, jak se bude situace vyvíjet.

Co považují taneční pedagogové za hlavní cíle taneční a pohybové výchovy na základních školách? Z rozhovoru s Lenkou Tretiagovou¹ se dozvídáme o snaze seznámit děti se současným tancem, který většinou vůbec neznají. Podstatnými cíli jsou podle ní kultivace přirozeného pohybu a zdravý způsob rozvíjení těla. Připomíná, že současný tanec nepředstavuje jednostrannou zátěž jako třeba balet nebo tenis, ale rozvíjí celé tělo. Ve školních podmínkách je snahou učit děti rovněž energicky chodit, správně držet tělo, vyhýbat se obratně v prostoru, bezpečně padat, dobře běhat. Dále je tu snaha budovat třídní kolektiv, podporovat společné soužití, vzájemnou toleranci a fyzický kontakt, posilovat sebepoznání a poznávání druhých. Velký důraz je kladen na estetiku projevu, citlivost vnímání a tvořivost. Za důležité považuje také spolupráci s třídním učitelem a propojování s ostatními předměty, aby taneční výchova nebyla dětmi chápána jako odtržená od jejich každodenní reality.

Možnosti taneční výchovy ve školách nelze přeceňovat, zvláště nejsou-li vytvořeny optimální podmínky. Pochopení potřeby harmonického rozvoje dítěte mě však vede k názoru, že školní vyučování je stále příliš zaměřené na výkony v intelektuálních oblastech, a i když i v těchto oblastech je možné také rozvíjet sociální vztahy, citlivost atd., důležitost uměleckých činností zaměřených zcela nevýkonově je zřejmá. Vedle výtvarné, hudební a dramatické výchovy je taneční výchova další příležitostí ke společným estetickým zážitkům, které nutně vedou k harmonickému rozvoji každé individuality i kolektivu jako celku.

¹ Čechová, 2009, s. 6-8

5 Výzkumná část

Na základě předběžného studia literatury a poznávání výzkumného terénu jsem stanovila cíle a výzkumné úkoly práce, formulovala jsem problém a hypotézy vyplývající z výzkumných otázek a stanovila odpovídající postupy práce. Prvním cílem mého výzkumu bylo zjistit, jaká je informovanost odborné veřejnosti o taneční a pohybové výchově a jaký je zájem veřejnosti o zavedení tohoto předmětu do školní výuky. Druhým cílem bylo prakticky ověřit, jaký vliv na harmonizaci vývoje dítěte 1. stupně ZŠ taneční a pohybová výchova fakticky má. Objektivní zhodnocení vlivu taneční a pohybové výchovy na osobnost dítěte by však bylo záležitostí komplexního dlouhodobého výzkumu. Omezení výzkumné práce směřující k naplnění druhého cíle spočívalo v poměrně krátkém časovém období pro výzkum, v nedostatku zkušeností ve výzkumné práci a obtížnosti zkoumání vlivu taneční výchovy na osobnost. Zaměřila jsem se tedy především na to, jaký potenciál má taneční a pohybová výchova k rozvoji osobnosti dítěte. V rámci dílčích cílů jsem se pak zabývala skutečným působením taneční a pohybové výchovy na osobnost. Těchto dílčích cílů je více, protože taneční a pohybové výchova může mít vliv na širší spektrum osobnosti, a je tedy nutné členění na různé oblasti.

5.1 Cíle výzkumu

Cíl č.1: Zjistit zájem veřejnosti o zavedení taneční a pohybové výchovy do škol.

Dílčí cíl:

- *Zjistit míru informovanosti pedagogů a budoucích pedagogů o plánovaném zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP ZV.*

Cíl č. 2: Analyzovat základní principy taneční a pohybové výchovy a ověřit jejich naplňování v hodinách taneční a pohybové výchovy.

Dílčí cíle:

- *Pomocí motorického testu ověřit vliv taneční a pohybové výchovy na motorický rozvoj dítěte.*
- *Zjistit průběh a intenzitu zátěže v hodinách taneční a pohybové výchovy v porovnání s tělesnou výchovou.*
- *Pomocí experimentu ověřit vliv taneční a pohybové výchovy na neverbální komunikaci ve třídě.*

5.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Od stanovených cílů se pochopitelně odvíjely i výzkumné otázky a hypotézy výzkumu. Ke každému výše jmenovanému dílčímu cíli náleží výzkumná otázka a hypotéza. Výzkumné otázky byly formulovány následovně:

- *Jaký je zájem pedagogů, budoucích pedagogů a laiků o zavedení taneční a pohybové výchovy do škol?*
- *Jaká je informovanost pedagogů a budoucích pedagogů o plánovaném zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP ZV?*
- *V jaké míře se daří naplňovat čtyři základní principy taneční a pohybové výchovy stanovené v charakteristice tohoto vzdělávacího oboru.*
- *Má taneční a pohybová výchova prokazatelný pozitivní vliv na rozvoj motorických koordinačních schopností dítěte mladšího školního věku?*
- *Ovlivňuje taneční a pohybová výchova pozitivně vytrvalostní schopnosti dítěte mladšího školního věku?*
- *Jaký je vliv taneční a pohybové výchovy na vytrvalostní schopnosti v porovnání s tělesnou výchovou?*
- *Ovlivňuje skutečně taneční a pohybová výchova pozitivně úroveň neverbální komunikace mezi žáky?*

Své předpoklady ohledně výsledků výzkumu jsem shrnula do šesti hypotéz:

H1: Předpokládám, že zájem pedagogů, budoucích pedagogů i laiků o zavedení taneční a pohybové výchovy do škol závisí na jejich osobním vztahu k tanci.

H2: Předpokládám, že informovanost pedagogů a budoucích pedagogů o plánovaném zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP ZV je nízká.

H3: Předpokládám, že taneční a pohybová výchova naplňuje čtyři základní pilíře stanovené v charakteristice tohoto oboru.

H4: Předpokládám, že taneční a pohybová výchova má pozitivní vliv na rozvoj koordinačních schopností dítěte na 1. stupni ZŠ.

H5: Předpokládám, že se tepová frekvence dětí během vyučovací hodiny taneční a pohybové výchovy pohybuje v aerobní zóně energetického krytí a křivka průběhu zatížení je vícevrcholová.

H5': Předpokládám, že taneční a pohybová výchova má stejný, nebo větší potenciál k rozvoji vytrvalosti u dětí jako tělesná výchova.

H6: Předpokládám, že taneční a pohybová výchova pozitivně ovlivňuje úroveň neverbální komunikace mezi žáky.

5.3 Výzkumná metodologie

Spektrum metod, které jsem zvolila pro svůj pedagogický výzkum, je dost pestré a nehomogenní. Důvodem je fakt, že taneční výchova může teoreticky působit na celou osobnost, ale postihnout celkové změny osobnosti nelze. Zvolila jsem tedy způsob zkoumání specifických oblastí, na které lze aplikovat některé metody pedagogického výzkumu, a tím získat alespoň částečně objektivní výsledky.

5.3.1 Metoda dotazníku

První dvě výzkumné otázky, na které jsem se snažila najít odpovědi, byly otázky po informovanosti pedagogické veřejnosti o zavedení taneční a pohybové výchovy do škol a názoru jak pedagogické, tak i laické veřejnosti na tuto skutečnost. Zde se jako nejvhodnější metoda jeví samozřejmě metoda dotazníku. Jedná se o metodu kvantitativní a má jak své výhody, tak i nevýhody. Za největší přednost považuji možnost oslovení velkého množství respondentů. Pro respondenty je dotazník vhodný z důvodu anonymity a časové nenáročnosti. Rozhodla jsem se pro formu internetového dotazníku, na nějž jsem posílala odkazy elektronickou poštou. Dotazník obsahoval 19 položek s několika rozdělovacími otázkami. Vyskytly se otázky uzavřené, otevřené i polootevřené. Doba výzkumného šetření byla 360 hodin, návratnost dotazníku 88,5 %. Nevýhody dotazníkové metody spočívají především v povrchnosti a nejistotě ohledně pravdivosti uvedených údajů. Snažila jsem se vyvarovat kladení otázek, na které by někteří nemohli vybrat správnou odpověď, nebo jinému nesprávnému položení dotazů.

5.3.2 Metoda pozorování

Aby mohla být zodpovězena výzkumná otázka, zda se daří naplňovat cíle taneční a pohybové výchovy prostřednictvím základních principů stanovených v charakteristice tohoto vzdělávacího oboru, zvolila jsem metodu pozorování. Nejprve jsem analyzovala jednotlivé principy taneční a pohybové výchovy stanovené v charakteristice tohoto vzdělávacího oboru a každý z nich rozčlenila do několika pozorovatelných oblastí. Nejdříve jsem absolvovala několik předpozorování, a poté sbírala data v průběhu deseti vyučovacích hodin v době přibližně tří měsíců. Sledovala jsem celkem tři třídní kolektivy prvního stupně pražské školy, kde probíhá pilotáž taneční a pohybové výchovy. Konkrétně se jednalo o dva druhé ročníky a jeden čtvrtý ročník. Protože metoda pozorování skýtá mnohá úskalí, na která může pozorovatel narazit při přípravě, samotném pozorování i analýze získaných dat, snažila jsem se své pozorování koncipovat tak, abych se jim co nejvíce vyhnula.

5.3.3 Motorický test

Předmětem dalšího zkoumání byl vliv na tělesnou stránku dítěte. Protože není možné ověřovat vliv na fyzickou stránku obecně, vybrala jsem dvě oblasti, na které tanec podle mého názoru může působit nejvíce, a toto působení je možné ověřit kvantitativními metodami.

První zkoumanou oblastí byly motorické koordinační schopnosti dětí, které se preavidelně účastní taneční a pohybové výchovy v rámci povinné školní výuky, v porovnání se stejně starými dětmi, které tento předmět v rámci výuky nemají. Aplikovala jsem metodu motorického koordinačního testu založeného na koordinaci paží.

5.3.4 Měření tepové frekvence

Další zkoumanou oblastí se stal rozvoj vytrvalostních schopností. Konkrétní použitou metodou bylo měření tepové frekvence dětí v průběhu cvičební jednotky. Tentokrát jsem výsledné křivky průběhu zatížení získané v hodině taneční a pohybové výchovy analyzovala vzhledem k doporučenému zatížení. Zkoumala jsem také dobu, kdy se tepová frekvence dětí pohybovala v jejich aerobní zóně, a byly u nich tím pádem rozvíjeny vytrvalostní schopnosti. Pro srovnání jsem provedla měření tepové frekvence ve stejné třídě ještě jednou, a to v hodině tělesné výchovy. Účelem bylo zjistit, zda má taneční a pohybová výchova menší, stejný nebo větší potenciál k rozvoji vytrvalosti u dětí.

5.3.5 Metoda experimentu

Na rovině psychické jsem se rozhodla zaměřit na oblast komunikace, konkrétně neverbální, protože pro její rozvoj poskytuje tanec velký prostor, a měla by tak tedy činit i taneční a pohybová výchova. Objektivně vyzkoumat úroveň neverbální komunikace mezi spolužáky jedné třídy není snadné, a dokázat souvislost s výukou taneční výchovy, to je téměř nemožné. Přesto jsem se pokusila o srovnání dvou tříd – jedné, kde je taneční a pohybová výchova vyučována, a druhé, kde taneční výchova vyučována není. Pro zkoumání této oblasti jsem si vybrala metodu experimentu. Sestavila jsem plán aktivit pro jednu vyučovací hodinu v tělocvičně, plán jsem představila paní učitelce, která hodinu vedla, a já jsem se stala pozorovatelem a hodnotitelem viděného podle mnou stanovených kritérií pro jednotlivé činnosti.

5.4 Metody sběru dat a technika jejich analýzy

Metody sběru dat, které jsem používala, byly opět různé. Jejich volba se odvíjela od použitých metod výzkumu.

5.4.1 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření proběhlo v rámci internetového průzkumu na serveru VypInTo.cz. Zde jsem vytvořila dotazník a prostřednictvím elektronické pošty jsem poté posílala odkazy všem předpokládaným respondentům. Internetová dotazníková služba mi umožnila vytvoření dotazníku a následně poskytla nejen možnost stažení jednotlivých odpovědí, ale i výsledky automatického zpracování dat.

5.4.2 Pozorování v hodinách TPV

Sbírání dat během pozorování bylo náročnější. Do připravené tabulky byl zaznamenáván popis aktivit, které byly v hodinách prováděny, a ke každé aktivitě délka jejího trvání a oblasti, které byly u dětí prostřednictvím této aktivity rozvíjeny. Zapisovala jsem pouze oblasti získané z analýzy základních pilířů taneční a pohybové výchovy, uvedených v charakteristice tohoto vzdělávacího oboru. Technika zvolená k analýze těchto dat spočívala ve vytváření nových tabulek, v nichž byl ke každému principu taneční a pohybové výchovy rozčleněnému do pozorovaných oblastí přiřazen časový úsek věnovaný v dané hodině TPV rozvoji této oblasti. Pokud se tedy v záznamovém protokolu vyplněném během pozorování vyskytlo rozvíjení jedné oblasti vícekrát, naměřené časové hodnoty jsem posléze sčítala.

5.4.3 Způsob vyhodnocení motorického testu

Co se týče motorického koordinačního testu, postupovala jsem následovně: Vybrala jsem si klidné místo ve škole, kam za mnou testované děti postupně docházely. Setkání s každým dítětem proběhlo standardně podle předem stanoveného plánu: přivítání, má ukázka motorického cvičení a samostatné provedení cvičení dítětem. Výsledkem každého setkání byl časový limit, který byl měřen od okamžiku, kdy jsem dokončila ukázku cvičení, až do okamžiku ukončení bezchybného provedení dítětem. Časové limity byly zapsány do předem připravené tabulky.

Takto získaná data lze těžko sama o sobě porovnávat. Proto jsem se rozhodla pro vypočítání aritmetického průměru. Problém byl ovšem v různém počtu dětí vůbec a nestejném poměru chlapců a děvčat. Obě skupiny jsem tedy rozdělila na dívky a chlapce a ze zjištěných časových limitů jsem vypočítala aritmetický průměr zvlášť u dívek a zvlášť u chlapců. Nakonec jsem zjistila aritmetický průměr časových limitů všech dětí skupiny. Získané hodnoty jsem porovnávala mezi sebou a hledala možná opodstatnění pro nabyté výsledky.

5.4.4 Vyhodnocování měření tepové frekvence

Měření tepové frekvence proběhlo pomocí tzv. sporttesterů. Během vyučovací hodiny taneční a pohybové výchovy byla vybraným dětem v dvouminutových časových intervalech měřena jejich okamžitá tepová frekvence. Naměřené hodnoty byly zapisovány do předem připravených tabulek. Pro srovnání bylo měření tepové frekvence provedeno ve stejné třídě v hodině tělesné výchovy.

V tomto případě jsem zvolila jinou techniku analýzy dat, a to vytváření grafů na základě naměřených hodnot zapsaných v tabulkách a následnou studii výsledných křivek.

5.4.5 Hodnocení experimentu

Jakou metodu sběru dat a jejich následné analýzy jsem zvolila pro svůj experiment? Vše vycházelo z použitých aktivit, ale v podstatě vždy na stejném základě – měření času, za který skupina úkol zvládne, a počítání „trestných bodů“. To vše stanoveno podle charakteru zvolené aktivity.

5.5 Popis výzkumných vzorků

Vzhledem k tomu, že jsem použila více výzkumných metod, byly i výzkumné vzorky vybrané pro jednotlivé výzkumy různé.

5.5.1 Účastníci dotazníkového šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 291 respondentů, z toho 130 bylo z řad pedagogů a 161 z řad laiků. Mezi pedagogy bylo 93 budoucích učitelů, 34 učitelů a 3 ředitelů škol. Věkové rozložení nebylo rovnoměrné: ve věku do 19 let bylo 36 respondentů, ve věku 20-30 let 188 respondentů, v rozmezí 31-45 let bylo 44 respondentů a nad 46 let 23 respondentů. Z hlediska zastoupenosti obou pohlaví byly počty respondentů taktéž nevyrovnané – mužů bylo 57 a žen 234.

5.5.2 Výzkumný vzorek pro metodu pozorování

Pozorování byly podrobeny tři třídy, kde je vyučována taneční a pohybová výchova. Jak jsem již uvedla, byly to dvě třídy 2. ročníku a jedna třída 4. ročníku. Všechny tyto skupiny vedla jedna pedagožka v rámci pilotní výuky TPV. Při plném počtu dětí bylo v obou druhých třídách po 23 dětech a ve čtvrté třídě 20 dětí. První skupina čítala 15 dívek a 8 chlapců, druhá skupina 14 dívek a 9 chlapců a třetí skupina (čtvrtý ročník) 13 dívek a 7 chlapců. Pozorovaných hodin se nezúčastnili vždy všichni žáci z důvodu absence ve škole.

Pro potřeby mého pozorování však počty žáků ve třídě a jejich projevy v hodinách nebyly příliš důležité. V tomto případě mě zajímaly pouze aktivity, které byly pedagogem zařazeny do hodin. Chování dětí mělo sice asi na volbu aktivit jistý vliv, ale určitě nehrálo tak důležitou roli, aby bylo opodstatněné jej jakýmkoli způsobem zaznamenávat a analyzovat.

5.5.3 Účastníci motorického testu

Jak jsem již zmínila výše, vytvořený motorický test jsem aplikovala ve dvou třídách prvního stupně ZŠ, z nichž v jedné je vyučována taneční a pohybová výchova (v době výzkumu 1,5 školního roku) a ve druhé nikoli. Prvně jmenovaná třída se tedy stala skupinou experimentální a druhá skupinou kontrolní. Obě třídy byly druhým ročníkem prvního stupně ZŠ, přičemž třída experimentální náleží základní škole Prahy 8 a třída kontrolní základní škole Prahy 6. Experimentální skupina čítala 20 dětí, z toho 14 dívek a 6 chlapců. V kontrolní

skupině bylo 15 dětí, z toho 5 dívek a 10 chlapců. Tato skutečnost, kterou jsem nemohla nijak změnit, měla bezpochyby vliv na výsledky testu.

5.5.4 Účastníci měření tepové frekvence

Pro zkoumání taneční a pohybové výchovy z hlediska zlepšování vytrvalosti žáků jsem zvolila stejnou experimentální skupinu jako u motorického koordinačního testu. Testování absolvovali žáci druhého ročníku 1. stupně ZŠ a tentokrát bylo v hodině taneční a pohybové výchovy testováno celkem pět dětí, z toho tři dívky a dva chlapci. Pro porovnání jsem měření tepové frekvence provedla ve stejné třídě ještě jednou, a to v hodině tělesné výchovy, kde se měření zúčastnilo také pět dětí, tentokrát čtyři dívky a jeden chlapec.

5.5.5 Výzkumný vzorek pro experiment

Výzkumným vzorkem pro připravený experiment se staly, jak už bylo řečeno, dvě třídy. Experimentální skupinou byla opět třída s vyučovanou taneční a pohybovou výchovou, opět druhý ročník 1. stupně ZŠ. V této třídě základní školy Prahy 8 se taneční a pohybová výchova v době provedení experimentu vyučovala druhým rokem. Ve třídě bylo přítomno 21 dětí, z toho 14 děvčat a 7 chlapců. V kontrolní skupině, druhém ročníku základní školy Prahy 6, kde se taneční a pohybová výchova nevyučuje, se experimentu zúčastnilo celkem 17 dětí, z nichž 10 bylo chlapců a 7 děvčat. Pravidla aktivit experimentu byla uzpůsobena tak, aby získané výsledky byly objektivně srovnatelné.

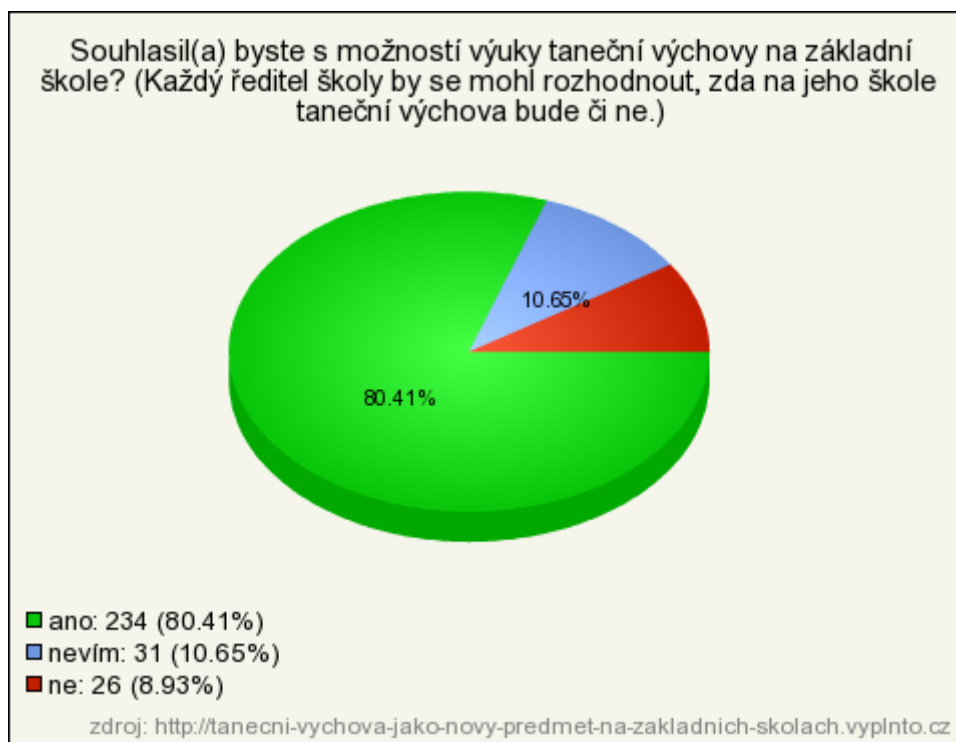
6 Analýza dat

Vzhledem k tomu, že jsem použila několik různých metod, data získaná každou metodou musela být zpracována jiným způsobem, dané metodě odpovídajícím.

6.1 Analýza dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření přineslo odpovědi rovnou na dvě výzkumné otázky. První z nich se ptala na názor veřejnosti na zavedení taneční a pohybové výchovy do škol. Dvě následující otázky byly položeny všem respondentům dotazníkového šetření.

Souhlasil(a) byste s možností výuky taneční výchovy na základní škole? (Každý ředitel by se mohl rozhodnout, zda na jeho škole taneční výchova bude či ne.)

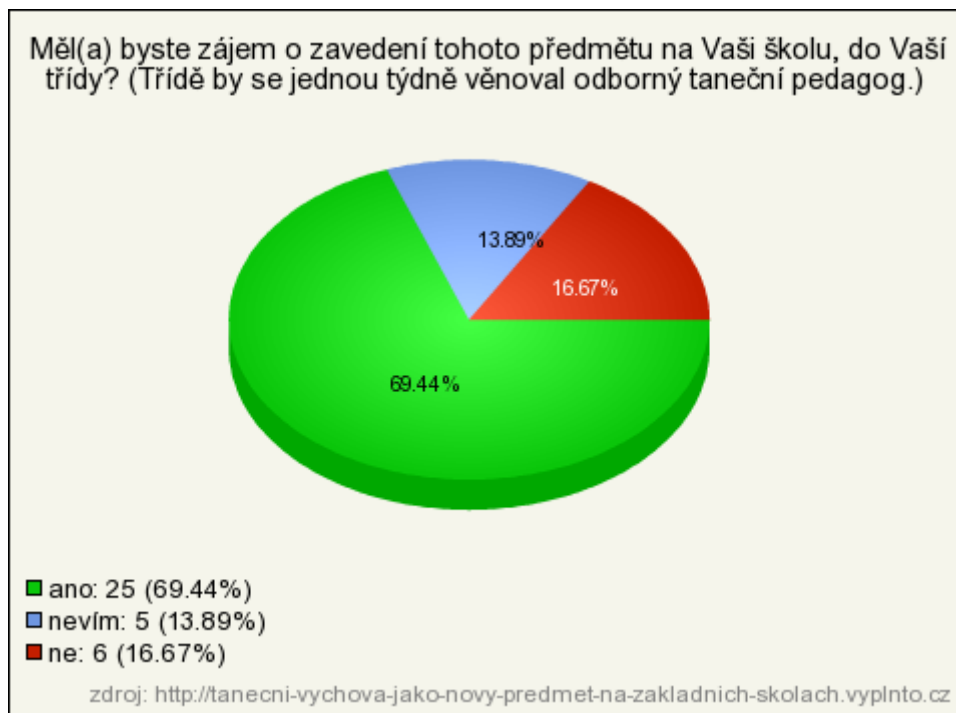


obr. 5 Názor veřejnosti na zavedení taneční a pohybové výchovy do škol.

Pro zavedení taneční a pohybové výchovy do škol se vyjádřilo 80,41 % respondentů, proti bylo 8,93 % a 10,65 % se nerozhodlo. Pro získání podrobnějších údajů, byly položeny ještě další otázky – zvlášť učitelům a zvlášť budoucím učitelům.

Učitelům byla položena tato otázka:

Měl(a) byste zájem o zavedení tohoto předmětu na Vaši školu, do Vaší třídy? (Třídě by se jednou týdně věnoval odborný taneční pedagog.)

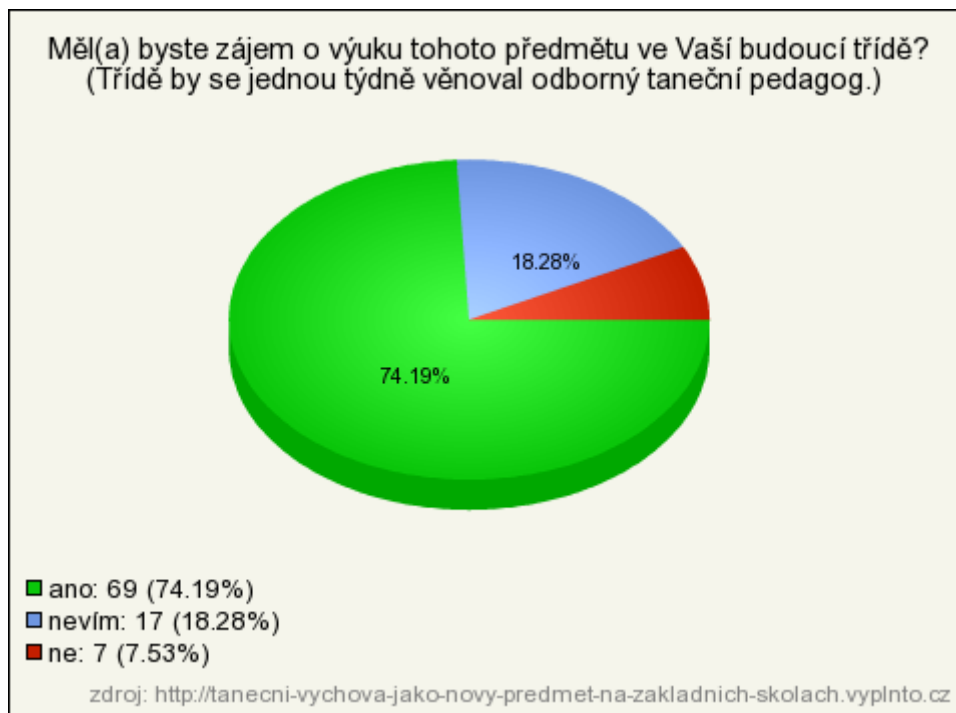


obr. 6 Zájem učitelů o zavedení TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY do jejich školy/třídy.

69,44 % učitelů vyjádřilo zájem o zavedení taneční a pohybové výchovy přímo do své školy, popř. třídy, 16,67 % zájem nemá a zbylých 13,89 % učitelů zvolilo variantu „nevím“.

Velmi podobná otázka byla položena budoucím učitelům:

Měl(a) byste zájem o výuku tohoto předmětu ve Vaší budoucí třídě? (Třídě by se jednou týdně věnoval odborný taneční pedagog.)



obr. 7 Zájem budoucích učitelů o zavedení TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY do jejich třídy.

Z budoucích učitelů projevilo zájem o zavedení taneční a pohybové výchovy do své budoucí třídy 74,19 %, naopak zájem nemá 7,53 % a ani pro, ani proti se nerozhodlo 18,28 % budoucích pedagogů.

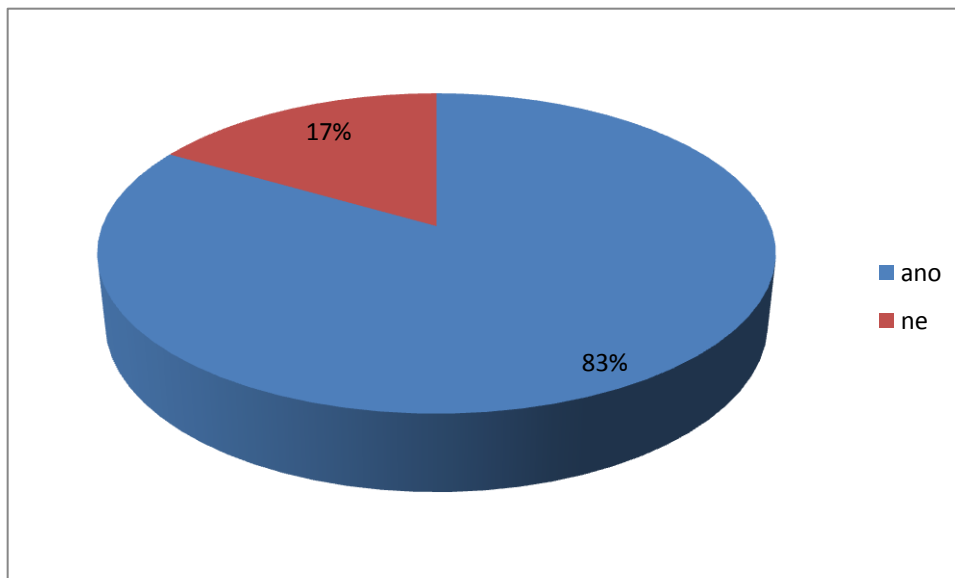
Odpovědi laické veřejnosti na otázku, zda by souhlasili s možností výuky taneční výchovy na základní škole, byly tedy následující:



obr. 8 Zájem laické veřejnosti o zavedení taneční a pohybové výchovy na základní školy.

Ze 161 respondentů, kteří se nezařadili mezi učitele, budoucí učitele ani ředitele školy, 129 (tedy 80 %) vyjádřilo souhlas se zavedením taneční a pohybové výchovy do škol, 15 (tedy 9 %) zaškrtnulo odpověď „nevím a 17 respondentů (11 %) vyjádřilo nesouhlas.

V hypotéze H1 uvádím předpoklad, že zájem o zavedení taneční a pohybové výchovy by měl souviset se vztahem respondenta k tanci. Faktické souvislosti lze vyčíst z následujícího výšečového grafu.

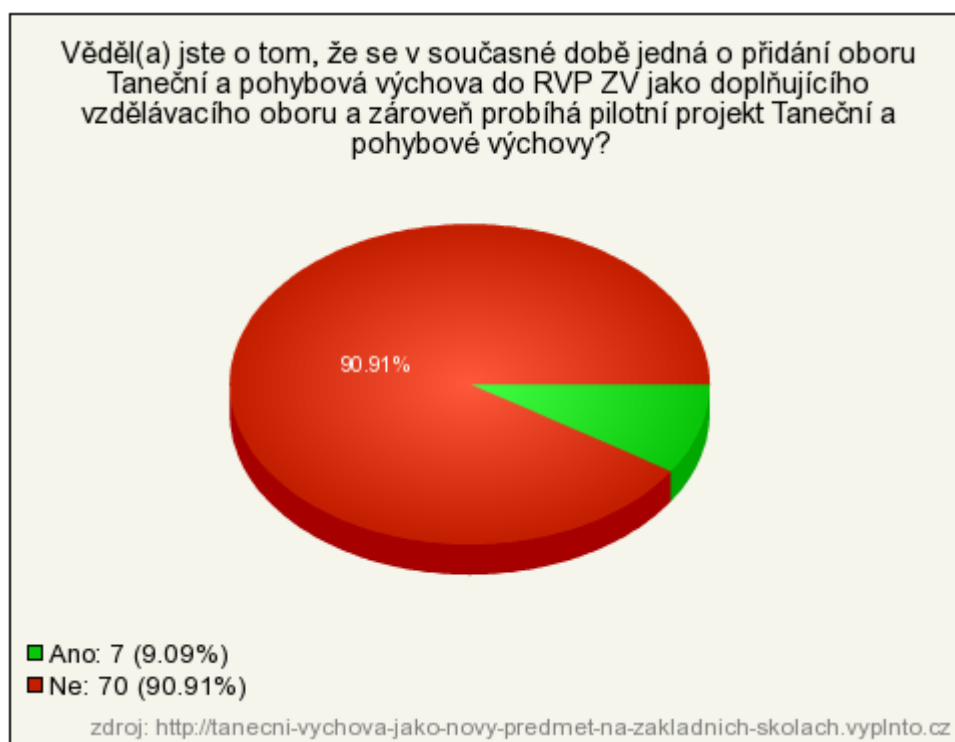


obr. 9 Vyjádření souvislosti mezi otázkou „Máte rád(a) tanec?“ a „Souhlasil(a) byste se zavedením taneční a pohybové výchovy do škol?“

Označením „ano“ je myšlena prokázaná souvislost mezi zmíněnými otázkami, neboli jsou zde započítány výpovědi respondentů, kteří odpověděli buďto na obě otázky „ano“ nebo na obě otázky „ne“, popř. nevím. Z 83 % tedy tyto dvě odpovědi korespondovaly, v 17 % tomu ale bylo jinak. Respondent v tom případě odpověděl buďto na první otázku „ano“ a na druhou „ne“ nebo naopak, anebo jedna z odpovědí byla „nevím“. Respondentů, kteří odpověděli na obě otázky, a mohli být tedy zahrnuti do tohoto zkoumání, bylo celkem 198. U 165 z nich odpovědi korespondovaly – u 163 to bylo dvakrát „ano“ a pouze u dvou „ne“. U 33 respondentů byly odpovědi v rozporu.

Druhá výzkumná otázka se ptala na míru informovanosti pedagogů a budoucích pedagogů o zařazení taneční a pohybové výchovy - v té době ještě plánovaném - do rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání. Tato otázka byla položena učitelům a budoucím učitelům zvlášť. Mezi pedagogy, kteří se v době průzkumu věnovali výkonu učitelské profese, vypadaly zadané odpovědi následovně:

Věděl(a) jste o tom, že se v současné době jedná o přidání oboru Taneční a pohybová výchova do RVP ZV jako doplňujícího vzdělávacího oboru a zároveň probíhá pilotní projekt Taneční a pohybové výchovy?

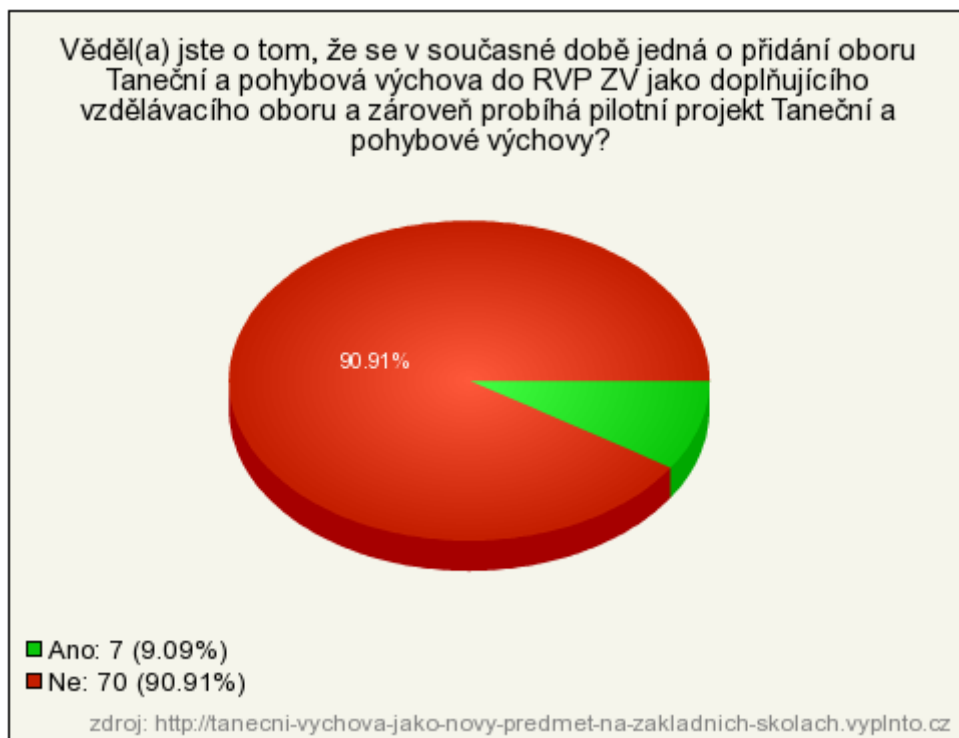


obr. 10 Informovanost učitelů o zavádění taneční a pohybové výchovy do RVP ZV.

Dotazník obsahoval ještě doplňující otázku pro ty, kteří uvedli, že o zavádění taneční a pohybové výchovy do RVP ZV ví. Tato otázka zněla: Odkud jste se o tom dozvěděl(a)? Odpovědi byly uvedeny pouze u dvou respondentů: „z internetu“ a „v rámci vzdělávání učitelů“.

U respondentů z řad budoucích učitelů vypadaly odpovědi na prvně zmíněnou otázku následovně:

Věděl(a) jste o tom, že se v současné době jedná o přidání oboru Taneční a pohybová výchova do RVP ZV jako doplňujícího vzdělávacího oboru a zároveň probíhá pilotní projekt Taneční a pohybové výchovy?



obr. 11 Informovanost budoucích učitelů o zavádění Taneční a pohybové výchovy do RVP ZV.

I zde byl dotazník doplněn o otázku, odkud se respondenti o zavádění TPV do RVP ZV dozvěděli. Odpovědi studentů byly následující: „Od spolužačky.“, „Od své známé, která je učitelka.“, „Z metodického portálu RVP“, „Ze ZŠ v Brně, ve které jsem byla na praxi.“

Když tedy shrneme získaná fakta, zjistíme, že mezi učiteli je informovaných 27,03 % a mezi budoucími učiteli pouhých 9,09 %. Ostatní, tedy 72,97 % učitelů a 90,91 % budoucích učitelů o návrhu vůbec nevěděli a dozvěděli se o něm až prostřednictvím mého dotazníku.

6.2 Analýza pozorování

Metoda pozorování byla určena pro zjištění odpovědi na výzkumnou otázku, v jaké míře se daří naplňovat čtyři základní principy taneční a pohybové výchovy stanovené v charakteristice tohoto vzdělávacího oboru.

První fází byla analýza již zmíněných čtyř základních pilířů taneční a pohybové výchovy. Tuto analýzu jsem provedla na základě prostudování charakteristiky oboru, očekávaných výstupů a učiva taneční a pohybové výchovy, na základě předpozorování výuky taneční a pohybové výchovy a konzultace s tanečním pedagogem.

Oblast dříve nazývaná „Hledání tělesnosti“, nyní „Objevování svého místa“ má obsahovat činnosti vedoucí žáka k hledání a poznávání svého těla. Žákovi by zde mělo být zprostředkováno fyzické propojení tělesnosti s prostorem a prostředím.

Obsahem oblasti „Rozvíjení inteligence těla“ mají být činnosti směřující k rozvíjení přirozeného pohybu v závislosti na anatomických, fyziologických a psychologických předpokladech jedince. Jde tedy o rozvíjení pohybových schopností, ovšem nikoli cestou mechanické nápodoby a drilu. Tuto oblast by bylo možné rozdělit na více sledovaných jevů, ale zaměřila jsem se především na jednotlivé druhy motorických koordinačních schopností. Silové a rychlostní schopnosti jsem ve své práci nesledovala a vytrvalostí jsem se zabývala v rámci měření tepové frekvence.

Obsah další oblasti, jíž je „Původnost/originalita“, jsem dále nečlenila. Sledovaný jev jsem nazvala *tvořivost*, abych se při zaznamenávání tohoto jevu nemusela zabývat otázkou rozčlenění tvořivosti na jednotlivé strukturní složky, z nichž jednou je právě původnost/originalita (viz teoretická část práce).

Oblast „Vytváření společenství“ má za úkol evokovat prožitek sounáležitosti a sdílení. Zde jsem se při sledování zaměřila na vybrané oblasti nonverbální komunikace (viz teoretická část práce). „Kvalita“ společenství třídy vždy souvisí s úrovní komunikace mezi žáky. Verbální komunikace může být rozvíjena ve všech vyučovacích předmětech i mimo ně, ovšem právě neverbální komunikace je oblastí, která může být v taneční a pohybové výchově rozvíjena specifickým způsobem. Proto jsem sledovala právě neverbální komunikaci.

Princip TPV	Sledovaný jev
Hledání tělesnosti	Volný pohyb v prostoru
(Objevování svého místa)	Prostorová orientace a paměť
	Správné držení těla
Rozvíjení inteligence těla	Obratnost
	Spojování pohybových prvků
	Rytmus
	Rovnováha (práce s těžištěm)
	Správná technika (běh, odraz...)
Původnost/originalita	Tvořivost
Vytváření společenství	Emoční komunikace
	Haptická komunikace
	Vizuální komunikace

Tab. 1 Principy taneční a pohybové výchovy a jejich rozčlenění na sledované jevy.

V jednotlivých hodinách jsem potom pozorovala četnost výskytu sledovaných jevů a délku trvání aktivit, které sledovaný jev zahrnovaly. Do záznamového archu jsem tedy zaznamenala stručný popis nebo výstižný název aktivity a dobu, po kterou byla činnost prováděna. Zároveň jsem zaznamenávala, které sledované jevy daná aktivita obsahuje. Kritéria, kterými jsem se řídila při rozboru jednotlivých aktivit, jsou rozepsána v příloze č.3.

Kromě původnosti/originality jsem rozvíjení všech daných principů taneční a pohybové výchovy pozorovala ve všech hodinách. Rozvoj tvořivosti jsem zaznamenala v šesti z deseti pozorovaných vyučovacích hodin.

Dále jsem se zaměřila na stanovení doby, která byla v hodinách taneční a pohybové výchovy věnována rozvoji každého z daných principů. Celkem 10 vyučovacích hodin, tedy 450 minut čistého času trvalo pozorování ve třech různých skupinách. Z těchto 450 minut bylo dle mého pozorování rozvoji v oblasti „hledání tělesnosti“ věnováno celkem 151 minut, po dobu 167 minut byla „rozvíjena inteligence těla“, celkem 65 minut byla podporována „původnost a originalita“ dětí a 165 minut se pracovalo na „vytváření společenství“ třídy. Skutečnost, že uvedené principy taneční a pohybové výchovy se vzájemně prolínají a nelze je od sebe prakticky oddělit a že aktivity používané v hodinách TPV přesahují pomyslné hranice jednotlivých principů, způsobila, že kdybychom sečetli naměřené časové údaje, dostali bychom delší časový úsek než 450 minut, po něž pozorování objektivně trvalo.

Princip TPV	skupina 1, 23.10.2009	skupina 2, 23.10. 2009	skupina 1, 13.11.2009	skupina 2, 13.11.2009	skupina 3, 13.11.2009
<u>Hledání tělesnosti</u>	15 min. 40 s	8 min. 30 s	20 min. 30 s	21 min. 30 s	13 min. 30 s
<u>Rozvíjení inteligence těla</u>	15 min. 10 s	28 min.	17 min.	28 min. 30 s	8 min. 30 s
<u>Původnost/ originalita</u>	18 min. 40 s	13 min. 30 s	15 min.	-	8 min. 30 s
<u>Vytváření společenství</u>	28 min. 10 s	25 min.	20 min. 30 s	21 min. 30 s	13 min. 30 s

Princip TPV	skupina 1, 11.12.2009	skupina 2, 11.12.2009	skupina 1, 19.12.2009	skupina 2, 19.12.2009	skupina 3, 19.3.2010
<u>Hledání tělesnosti</u>	11 min. 50 s	10 min. 40 s	20 min. 40 s	11 min.30 s	16min. 35 s
<u>Rozvíjení inteligence těla</u>	15 min.	15 min. 10 s	14 min. 10 s	9 min. 10 s	16 min. 55 s
<u>Původnost/ originalita</u>	-	-	-	7 min.	2 min. 20 s
<u>Vytváření společenství</u>	9 min. 50 s	10 min. 40 s	11 min. 40 s	7 min.	17min. 15 s

Tab. 2 Uplatňování principů taneční a pohybové výchovy v pozorovaných hodinách.

Princip TPV	Celkem	Průměr/hod.	Průměr v %
<u>Hledání tělesnosti</u>	150 min. 55 s = 2 hod. 30 min. 55 s	15 min. 6 s	33 %
<u>Rozvíjení inteligence těla</u>	166 min. 55 s = 2 hod. 46 min. 55 s	16 min. 42 s	36 %
<u>Původnost/ originalita</u>	65 min. = 1 hod. 5 min.	6 min. 30 s	14 %
<u>Vytváření společenství</u>	165 min. 5 s = 2 hod. 45 min. 5 s	16 min. 30 s	36 %

Tab. 3 Uplatňování principů TPV za celou dobu pozorování a průměrné hodnoty za hodinu.

Podle mého pozorování se tedy všechny čtyři principy taneční a pohybové výchovy v hodinách vyskytovaly, a to ve velké míře.

6.3 Analýza motorického testu

Výsledky obou skupin byly získány podle výše zmíněného plánu. V první tabulce jsou uvedeny naměřené časové údaje kontrolní skupiny. Mezi testovanými dětmi bylo 5 dívek a 10 chlapců.

Dívky		Chlapci	
Označení	Čas	Označení	Čas
TH	00:09:02	ŠP	00:02:04
JG	00:11:46	LB	00:13:51
VV	00:12:79	JR	00:14:60
LK	00:14:49	ŠK	00:18:92
AB	01:24:77	JK	00:24:52
		VG	00:26:70
		HŠ	00:31:46
		ZJ	00:37:92
		MC	00:38:59
		DL	01:17:00

Tab. 4 Výsledky motorického testu dětí kontrolní skupiny.

Průměrná hodnota (dívky): 26,5 s..... zaokrouhleno 27 s

Průměrná hodnota (chlapci): 28,5 s..... zaokrouhleno 29 s

Průměrná hodnota (všichni): 27,9 s..... zaokrouhleno28 s

Průměrný čas, za který se motorický test podařilo naučit dívkám, je 26,5 s, kdežto u chlapců to bylo 28,5 s. Průměrná naměřená hodnota všech dětí byla 27,9 s.

Následující tabulka obsahuje časové údaje žáků experimentální skupiny.

Dívky		Chlapci	
Označení	Čas	Označení	Čas
AD	00:10:00	LK	00:18:06
EL	00:11:01	KP	00:19:11
MV	00:14:55	ŠŠ	00:22:50
AV	00:19:19	JB	00:36:92
VŠ	00:20:06	PH	00:41:52
TT	00:20:11	OR	00:56:07
KM	00:25:53		
TA	00:28:02		
DN	00:36:56		
HŠ	00:37:12		
MH	00:41:57		
KMG	01:05:15		
TP	01:05:17		
EH	01:12:46		

Tab. 5 Výsledky motorického testu dětí experimentální skupiny.

Průměrná hodnota (dívky): 33,32 s..... zaokrouhlo 33 s

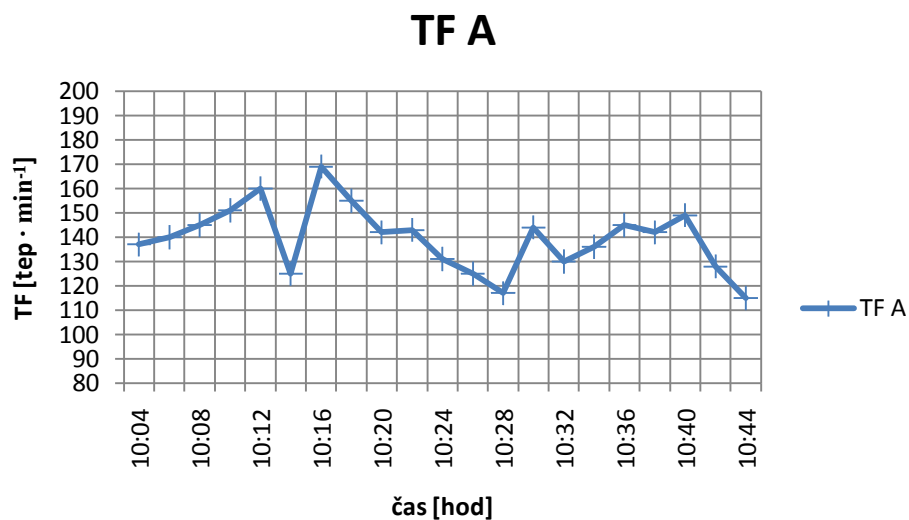
Průměrná hodnota (chlapci): 32,36 s..... zaokrouhlo 32 s

Průměrná hodnota (všichni): 33,03 s..... zaokrouhlo33 s

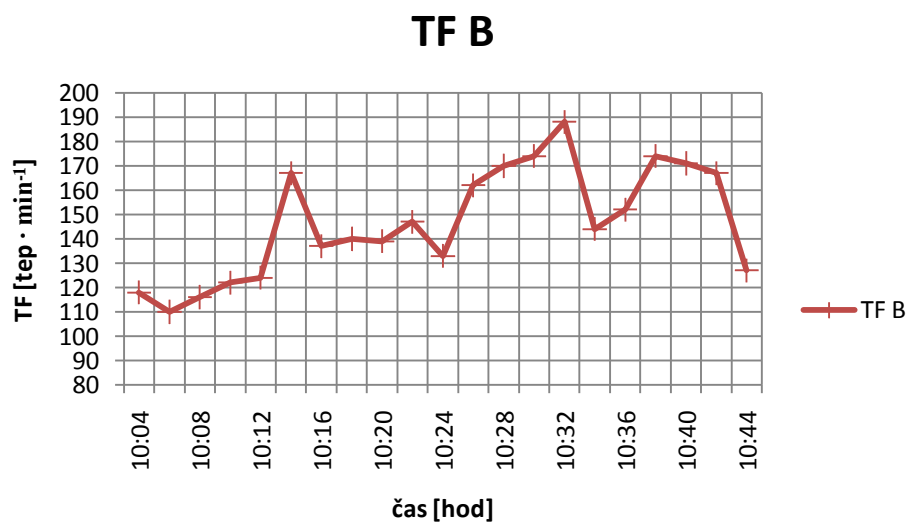
V experimentální skupině se aritmetický průměr časů dívek rovnal 33,3 s, chlapců 32,4 s a všech testovaných dětí dohromady 33 s.

6.4 Analýza měření tepové frekvence

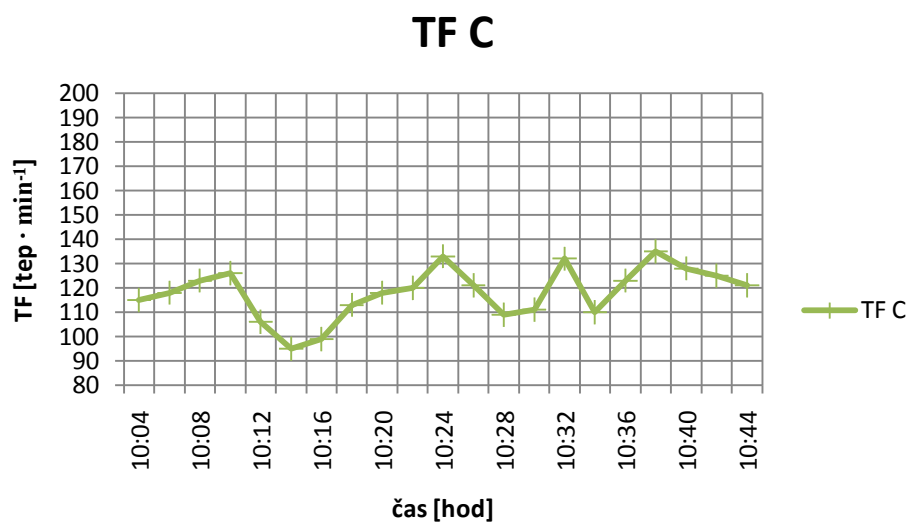
Následující křivky zobrazují průběh tepové frekvence dětí během vyučovací hodiny taneční a pohybové výchovy. Nejprve si prohlédneme křivky průběhu tepové frekvence každého dítěte zvlášť. Žáci jsou označeni písmeny A – E. „TF A“ tedy značí tepovou frekvenci žáka označeného písmenem A. Na závěr jsou všechny křivky vloženy do jednoho grafu. Svislá osa nese okamžitou tepovou frekvenci v počtu tepů za minutu. Na vodorovné ose jsou časové údaje, kdy byla tepová frekvence měřena. Pro přehlednost jsem zvolila interval dvou minut.



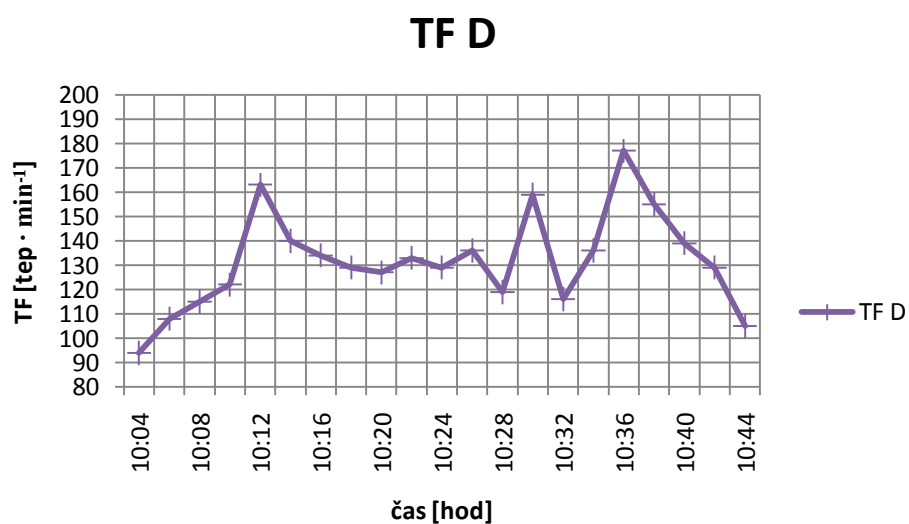
obr. 12 Průběh tepové frekvence – žák A – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA



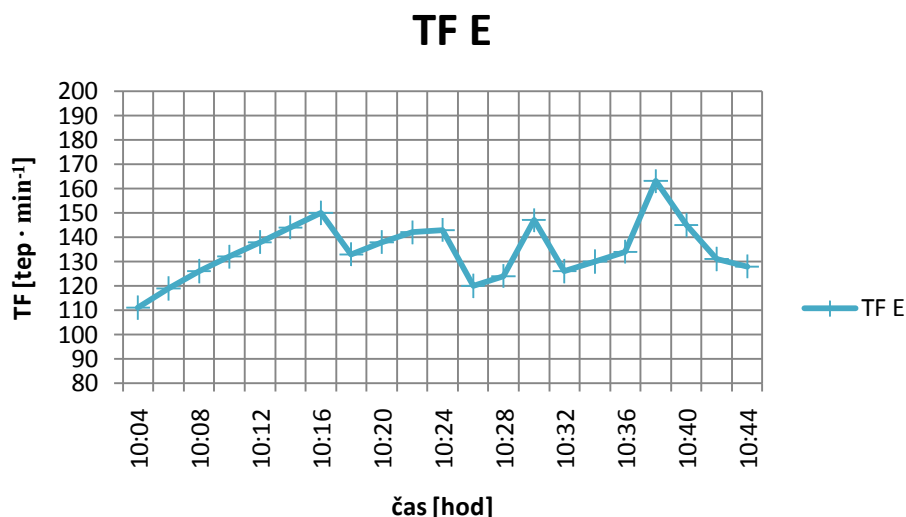
obr. 13 Průběh tepové frekvence – žák B – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA



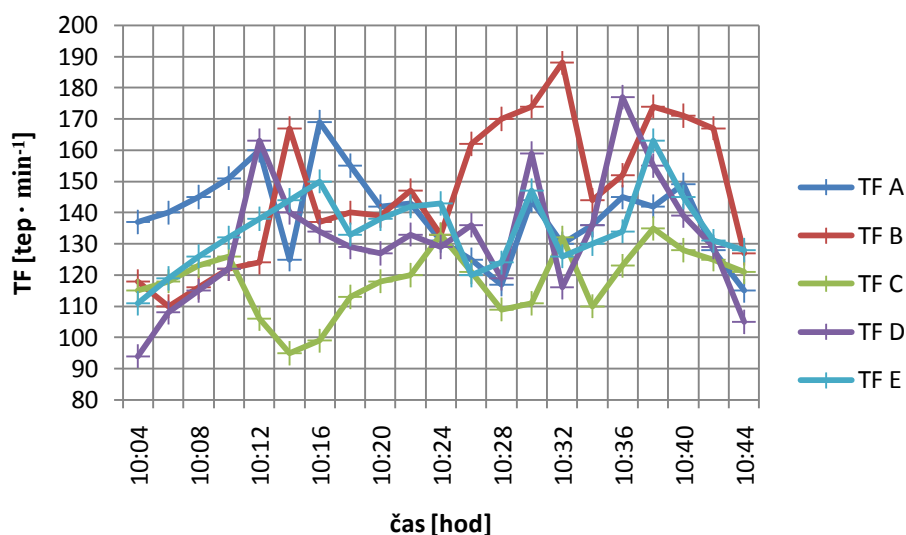
obr. 14 Průběh tepové frekvence – žák C – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA



obr. 15 Průběh tepové frekvence – žák D – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA



obr. 16 Průběh tepové frekvence – žák E – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA



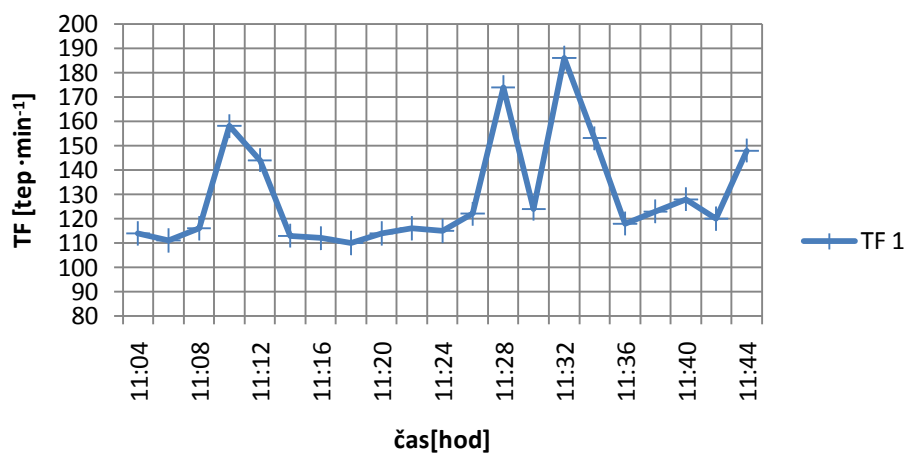
obr. 17 SOUHRN – všichni žáci – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA

Z grafů vypovídajících o průběhu tepové frekvence jednotlivých žáků během cvičební jednotky taneční a pohybové výchovy a hlavně z grafu shrnujícího všechny křivky dohromady jsou patrné jisté rozdíly mezi jednotlivými žáky. Ve srovnání s doporučeným průběhem tepové frekvence pro zdravotní tělesnou výchovu podle M. Matoušové (1992) je zřejmé, že se v podstatě u všech sledovaných žáků jedná o křivky dvouvrcholové. Během úvodní části hodiny došlo ke zvýšení hodnot tepové frekvence až k hodnotám nad 160 tepů/min. Poté následovalo mírné snížení k hodnotám kolem 140 tepů/min, tepová frekvence žáků se tedy držela v pásmu aerobní zóny. Přibližně 22 minut po začátku cvičební jednotky došlo u většiny žáků k poklesu TF k cca. 120 tepů/min., tedy mimo pásmo aerobní zóny. V další fázi měl pak průběh již zmíněné dva vrcholy, které nabývaly u měřených žáků

různých hodnot. U čtyř z pěti žáků se hodnoty tepové frekvence pohybují přibližně z 66 % v jejich aerobní zóně.

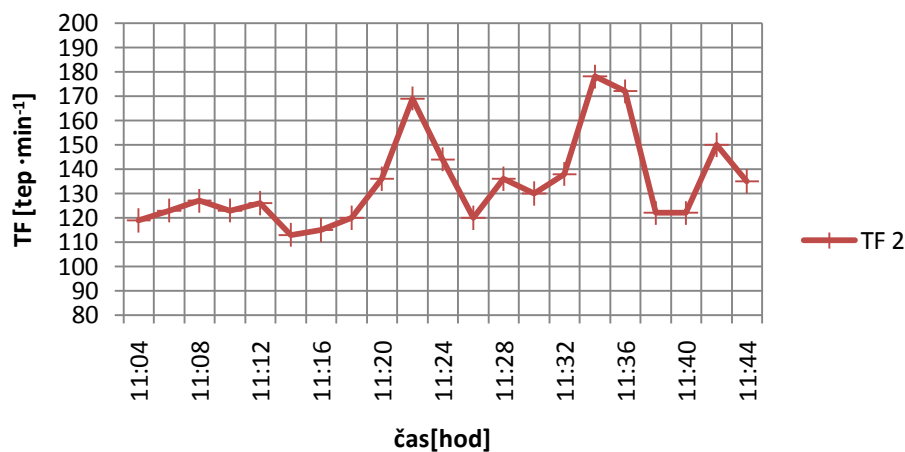
Níže vidíme křivky hodnot tepové frekvence v průběhu hodiny tělesné výchovy. Nejdříve jsou zařazeny grafy zobrazující průběh zatížení každého žáka zvlášť. Ti jsou tentokrát označeni čísly 1 – 6. Poté jsem opět všechny křivky promítla do jednoho grafu, abychom měli přehledné srovnání. Na svislé ose vidíme opět okamžitou tepovou frekvenci v počtu tepů za minutu. Na vodorovné ose zase časové údaje, kdy byla tepová frekvence měřena, samozřejmě opět v dvouminutových intervalech.

TF 1



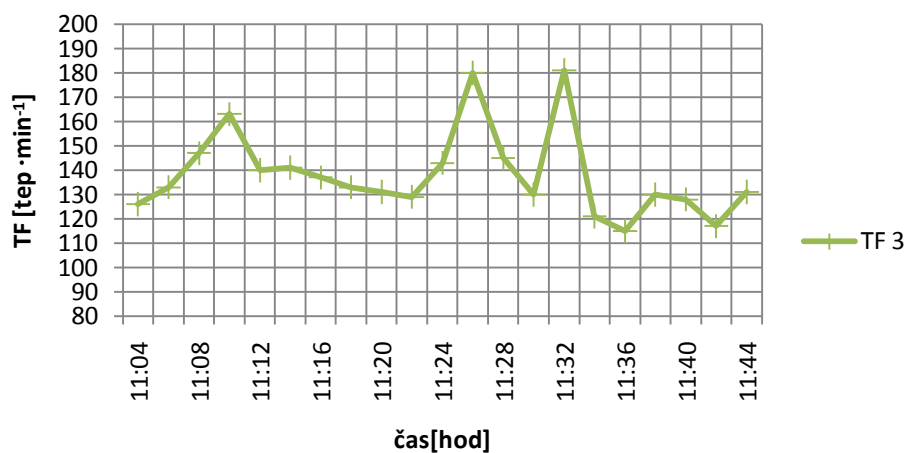
obr. 18 Průběh tepové frekvence – žák 1 - TĚLESNÁ VÝCHOVA

TF 2



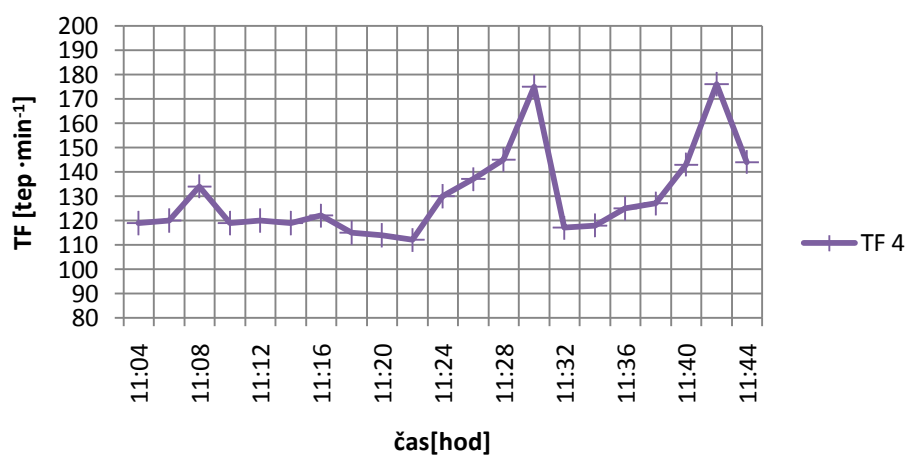
obr. 19 Průběh tepové frekvence – žák 2 - TĚLESNÁ VÝCHOVA

TF 3



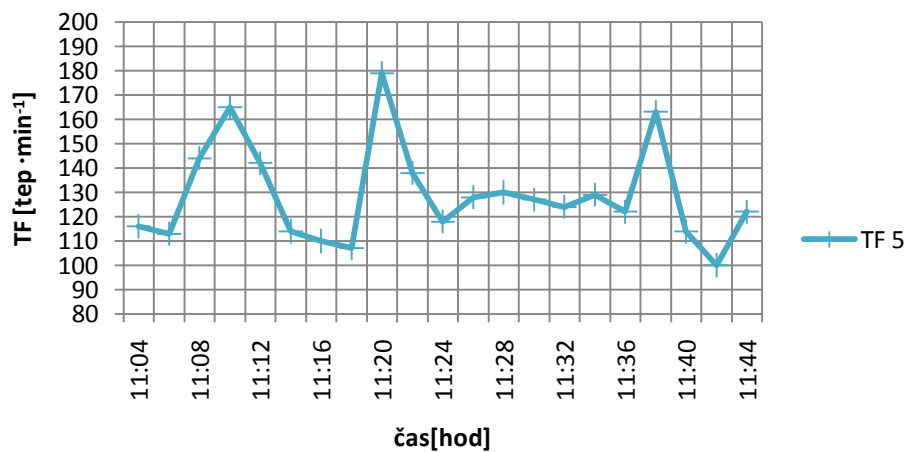
obr. 20 Průběh tepové frekvence – žák 3 - TĚLESNÁ VÝCHOVA

TF 4



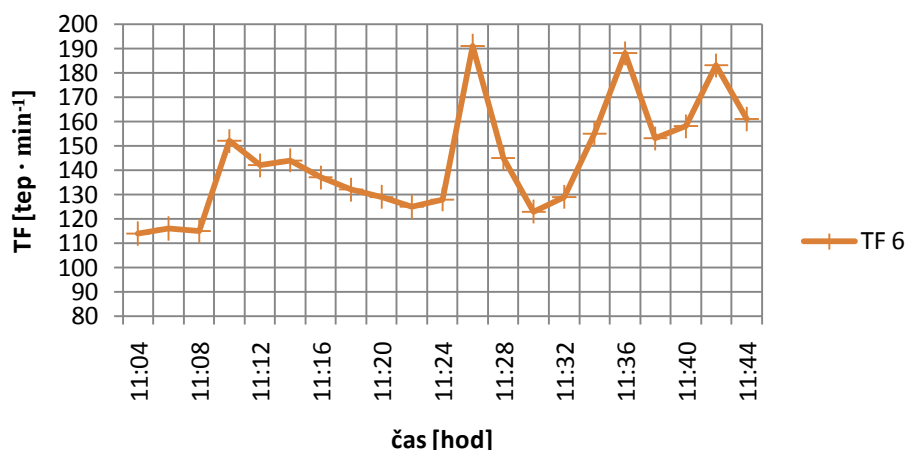
obr. 21 Průběh tepové frekvence – žák 4 - TĚLESNÁ VÝCHOVA

TF 5

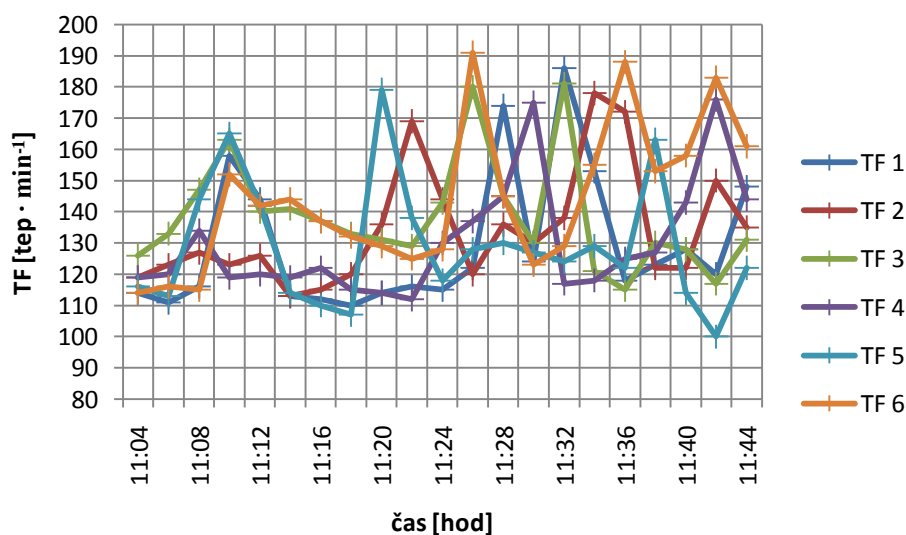


obr. 22 Průběh tepové frekvence – žák 5 - TĚLESNÁ VÝCHOVA

TF 6



obr. 23 Průběh tepové frekvence – žák 6 - TĚLESNÁ VÝCHOVA



obr. 24 SOUHRN – všichni žáci – TĚLESNÁ VÝCHOVA

Z uvedených grafů průběhu tepové frekvence dětí v hodině tělesné výchovy, a to především ze souhrnného, ve kterém jsou vidět všechny křivky najednou, je zřejmé, že tepová frekvence měla u všech dětí podobný průběh. Přibližně 5 minut po začátku hodiny došlo ke krátkému zvýšení, a to většinou na hodnoty kolem 160 tepů/min. V průběhu druhé poloviny hodiny došlo u každého měřeného žáka dvakrát až třikrát k přibližně dvouminutovému zvýšení tepové frekvence až k hodnotám kolem 180 tepů/min. Tento model v podstatě odpovídá vícevrcholové křivce zatížení podle doporučení pro zdravotní tělesnou výchovu. Ovšem u dvou žáků se polovinu doby trvání cvičební jednotky tepová frekvence pohybovala pod 130 tepů/min. a polovinu v aerobním pásmu energetického krytí. U ostatních žáků byla

doba zatížení, kdy se tepová frekvence pohybovala v rozmezí 130 – 170 tepů/min., pouze třetinová, tedy z cvičební jednotky zabírala přibližně pouhých 33 %.

6.5 Analýza experimentu

Cílem experimentu bylo zhodnotit úroveň neverbální komunikace mezi žáky experimentální skupiny (třídy, kde je vyučována taneční a pohybová výchova) v porovnání s úrovní neverbální komunikace mezi žáky kontrolní skupiny (třídy, kde se taneční a pohybová výchova nevyučuje). Zvolené aktivity byly následující:

AKTIVITA č. 1: Žáci stojí vedle sebe na lavičce, každému je pošeptáno číslo, a pak se musí seřadit podle čísel od 1 do x, aniž by se někdo dotkl země. Během plnění úkolu je zakázáno mluvit.

Srovnání experimentální a kontrolní skupiny jsem provedla podle naměřeného času, za který se podařilo skupině úkol splnit, a podle počtu trestných bodů - dotyků země. Experimentální skupině se podařilo úkol splnit v čase 2 minuty. 31 sekund a s celkem deseti dotyky země. Kontrolní skupina dokončila úkol za 3 minuty 56 sekund a třinácti dotyky.

AKTIVITA č. 2: Děti vytvoří zástup a mezi sebou v úrovni beder / břicha mají nafouknuté balónky, kterých se nesmí dotýkat rukama. Takto spojený zástup se musí přesunout přes území dlouhé 10 metrů, aniž by nějaký balónek spadl či praskl. Vše v naprosté tichosti.

Srovnání mělo být provedeno podle času, za který skupiny překonají danou vzdálenost, a podle počtu trestných bodů - dotyků balónků rukama. Ani jedné skupině se však nepodařilo danou vzdálenost překonat. V obou případech se zástup rozpojil a několik balónků spadlo na zem ještě dříve, než se zástup dostal ke konci trasy. Nezískala jsem tedy žádné srovnání.

AKTIVITA č. 3: Přemístění kruhu – z lana či švihadel je vytvořen uzavřený kruh, všechny děti si stoupnou čelem do kruhu a oběma rukama uchopí provaz tak, aby byl napjatý, a za naprostého mlčení ho musí přemístit na dané území. Kruh musí po celou dobu přimísťování držet stále stejný tvar.

Srovnání bylo provedeno podle rychlosti přemístění a míry deformace kruhového tvaru. Experimentální skupině se podařilo úkol splnit za 45 s, v průběhu přemísťování došlo k mírné deformaci. Kontrolní skupina splnila úkol za 31 s, nedošlo vůbec k žádné deformaci kruhu.

7 Diskuse

V této kapitole se budu zamýšlet nad výsledky diplomové práce a hledat odpovědi na otázky týkající se jednotlivých cílů, výzkumných otázek a hypotéz. Budu polemizovat o tom, čím mohl být výzkum ovlivněn, co se nepodařilo apod.

Cílem č. 1 bylo zjistit zájem veřejnosti o zavedení taneční a pohybové výchovy do škol byl splněn. Dotazníkové šetření v rámci internetového serveru proběhlo za účasti 291 respondentů. Vzorek byl z hlediska věku respondentů nestejně rozložen. Nejvíce byli zastoupeni respondenti ve věku 20 – 30 let, nejméně respondenti nad 46 let. Zastoupení pedagogů, budoucích pedagogů a ostatních také nebylo rovnoměrné. Nejvíce bylo ostatních, budoucích pedagogů 90 a pedagogů oproti tomu pouze 27. Určitá objektivní fakta ale byla získána. Více než 80 % respondentů se vyjádřilo pro zavedení taneční a pohybové výchovy do škol. Dotazníkové šetření už nás ale neinformuje o tom, jak si respondenti taneční a pohybovou výchovu představují a jestli by jejich zájem či nezájem o zavedení zůstal stejný, kdyby např. viděli ukázkovou hodinu TPV. V dotazníku nebyly položeny otázky, které by se na tyto okolnosti ptaly, a ani to nebylo cílem výzkumu. Mohlo by to být předmětem dalšího zkoumání. Stejně tak nevíme, zda byly všechny výpovědi pravdivé, čím vším byly ovlivněny apod. Předpokládala jsem souvislost zájmu o zavedení taneční výchovy do škol s osobním vztahem k tanci. V rámci použitého výzkumného vzorku byla tato hypotéza potvrzena. Souvislost osobního vztahu k tanci a zájmu o taneční a pohybovou výchovu na školách byla prokázána u 83 % respondentů. Potvrzení tohoto předpokladu jsem očekávala v ještě větší míře. Pouze u malého procenta respondentů byly odpovědi na odpovídající otázky „ano“ a „ne“. Většinou bylo jednou z odpovědí „nevím“, a to bylo hlavní příčinou potvrzení předpokladu v menším počtu případů, než jsem předvíдалa.

Dílčí cíl, kterým bylo zjistit informovanost pedagogů a budoucích pedagogů o plánovaném zařazení taneční a pohybové výchovy do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, byl splněn. Očekávala jsem nízkou informovanost, a toto očekávání bylo potvrzeno. Otázkou je, jaké jsou příčiny tak nízké informovanosti a co by se pro šíření informací tohoto rázu mělo učinit. To může být předmětem dalšího zkoumání.

Cíl č. 2, jímž bylo analyzovat základní principy taneční a pohybové výchovy a ověřit jejich naplňování v hodinách taneční a pohybové výchovy, se též podařilo splnit. Samotná analýza stanovených principů a následná pozorování v hodinách TPV byla určitě ovlivněna

osobou pozorovatele. Ačkoliv bylo snahou tyto vlivy co nejvíce eliminovat, zcela vyhnout se jim nedalo. Potvrzení hypotézy H3 i přesto považuji za poměrně objektivní a platné. Ukázalo se, že taneční a pohybová výchova skutečně naplňuje stanovené základní principy, a to tím, že používá aktivity, které k naplňování těchto principů směřují.

Další dílčí cíl stanovený pro výzkumnou práci byl formulován takto: Pomocí motorického testu ověřit vliv taneční a pohybové výchovy na motorický rozvoj dítěte. Prvním úkolem tedy bylo vybrat vhodný motorický test. Volba testu však nebyla jednoduchá. Snahou bylo vybrat motorický test z již ověřených validních testů podle autorů P. Blahuše a K. Měkoty. Pomocí vybraných testů jsem zkoumala dané oblasti motorických a koordinačních schopností na „předvýzkumném“ vzorku. Tyto testy byly velmi náročné na přípravu, na pomůcky i na samotné měření. Přípravné výzkumy se mi nepodařilo vyhodnotit, proto jsem v samotném výzkumu zvolila formu motorického koordinačního testu, který jsem sama navrhla a stanovila kritéria hodnocení, a to za pomoci různých informačních zdrojů. Hypotézu H4, v níž byla předpokládána lepší úroveň motorických koordinačních schopností u dětí, jež absolvují pravidelnou výuku taneční a pohybové výchovy v rámci povinné školní docházky, než u těch, které taneční a pohybovou výchovu ve škole nemají, se potvrdit nepodařilo. Příčin nepotvrzení může být více, například tyto:

- taneční a pohybová výchova nemá významný vliv na motorické koordinační schopnosti;
- na rozvoji motorických a koordinačních schopností se podílí mnoho vlivů a u dětí kontrolní skupiny byla vyšší úroveň těchto schopností zásluhou jiných vlivů;
- úroveň motorických schopností v dané chvíli nevypovídá o jejich vývoji;
- nejistota objektivnosti a validity použitého motorického testu;
- celková nižší úroveň motorických koordinačních schopností dětí experimentální skupiny, atd.

Posledně jmenovaná příčina vyplývá z výpovědí třídní učitelky a učitelky tělesné výchovy ve třídě experimentální třídy. Úroveň motorických koordinačních schopností dětí byla podle jejich názoru od počátku školní docházky nižší než v jiných skupinách stejného věku. Pro platné potvrzení či vyvrácení hypotézy by bylo nutné zkoumat vývoj motorických koordinačních schopností dětí ve více různých skupinách v delším časovém horizontu.

Další dílčí cíl se skládal ze dvou částí: Zjistit průběh a intenzitu zátěže v hodinách taneční a pohybové výchovy a Porovnat s tělesnou zátěží v tělesné výchově. Průběh a intenzita zátěže byla měřena u pěti dětí v jedné hodině taneční výchovy. Tento cíl byl tedy splněn, tělesná zátěž v hodině TPV byla naměřena a výsledky byly vyjádřeny pomocí grafů. Předpokladem shrnutým v hypotéze H5 bylo, že se tepová frekvence dětí během vyučovací hodiny taneční a pohybové výchovy pohybuje v aerobní zóně energetického krytí a křivka průběhu zatížení je vícevrcholová. Naměřené hodnoty tepové frekvence se u většiny testovaných dětí po většinu doby vyučovací jednotky pohybovaly v aerobním pásmu, což potvrzuje vliv taneční a pohybové výchovy na rozvoj vytrvalosti u dětí. Námětem pro další výzkum je prověření této hypotézy v rámci rozsáhlejšího výzkumného vzorku v delším časovém horizontu.

Druhou částí tohoto dílčího cíle bylo porovnat tělesnou zátěž v taneční a pohybové výchově s tělesnou zátěží v tělesné výchově. Výsledné křivky naměřené v hodině TV se od výsledků v TPV lišily hlavně většími výkyvy tepové frekvence. V TV se tepová frekvence dlouho pohybovala pod 60 % svého maxima a několikrát se zvýšila až nad 80 %, vytrvalost tedy rozvíjena nebyla. Oproti tomu v TPV vytrvalost rozvíjena byla. Výsledné křivky průběhu zátěže v obou uvedených vyučovacích jednotkách však nelze zobecnit. Tuto část výzkumu nelze považovat za validní, protože mezi sebou byly porovnány pouze jedna vyučovací hodina TV a jedna vyučovací hodina TPV. Zda jsou v těchto předmětech rozvíjeny vytrvalostní schopnosti, záleží především na učiteli a jeho uvědomělosti v tomto ohledu. Tělesná výchova i taneční a pohybová výchova má potenciál k rozvoji vytrvalosti.

Posledním dílčím cílem bylo pomocí experimentu ověřit vliv taneční a pohybové výchovy na neverbální komunikaci ve třídě. Předpokládána byla vyšší úroveň neverbální komunikace mezi žáky experimentální skupiny než mezi žáky kontrolní skupiny. Zvolený experiment však nepřinesl požadované výsledky. Hlavní chybou bylo, že se nepodařilo předem otestovat všechny aktivity připravené pro experiment v jiných skupinách. Předvýzkum byl proveden pouze částečně a nemohl tedy ukázat všechny nedostatky plánovaného experimentu. Dále se nepodařilo zajistit stejné výchozí podmínky pro experiment. Počet žáků byl v každé skupině jiný, prostředí i vybavení tělocvičen nebylo zcela srovnatelné a osobnost vyučujících měla na průběh experimentu také značný vliv atd. Poslední cíl se tedy nepodařilo naplnit. Provedený experiment však přinesl poučení z chyb a podněty pro nový výzkum.

8 Závěry

Cílem č.1 bylo zjistit zájem veřejnosti o zavedení taneční a pohybové výchovy do škol. Mezi pedagogy bylo 74% pro zavedení taneční a pohybové výchovy do škol, mezi budoucími pedagogy 69% a mezi laiky bylo pro zavedení dokonce 80%. Souvislost mezi osobním vztahem k tanci a zájmem o zavedení taneční a pohybové výchovy do škol se projevila v 83%. Hypotéza H1 byla tedy potvrzena. Z toho vyplývající závěr: Zájem veřejnosti o zavedení taneční a pohybové výchovy do škol je značný, především mezi laickou veřejností.

Dílčím cílem bylo zjistit míru informovanosti pedagogů a budoucích pedagogů o plánovaném zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP ZV. Předpokládala jsem nízkou informovanost pedagogů a budoucích pedagogů o plánovaném zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP ZV. Mezi pedagogy byla informovanost 27% a mezi budoucími pedagogy 9%. Hypotéza H2 se tedy potvrdila. Závěr: Míra informovanosti pedagogů a budoucích pedagogů o zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP ZV je nízká a je tedy třeba hledat možnosti rozšíření informovanosti o této skutečnosti.

Cílem č. 2 bylo analyzovat základní principy taneční a pohybové výchovy a ověřit jejich naplňování v hodinách taneční a pohybové výchovy. Analýza byla provedena a na jejím základě bylo pozorováno naplňování jednotlivých principů v hodinách TPV. Hypotéza H3 předpokládala, že taneční a pohybová výchova naplňuje čtyři základní pilíře stanovené v charakteristice tohoto oboru. Bylo zjištěno, že k tzv. „hledání tělesnosti“ neboli „objevování svého místa“ směřuje průměrně 33% aktivit používaných v hodinách TPV, k „rozvíjení inteligence těla“ 36%, k rozvíjení „původnosti/originality“ 14% a k „vytváření společenství“ 36%. Hypotéza H3 byla tedy potvrzena. Závěr: Taneční a pohybová výchova skutečně naplňuje základní principy stanovené v charakteristice tohoto vzdělávacího oboru.

Dalším dílčím cílem bylo pomocí motorického testu ověřit vliv taneční a pohybové výchovy na motorický rozvoj dítěte. Hypotéza H4 předpokládala, že taneční a pohybová výchova ve škole má pozitivní vliv na rozvoj motorických koordinačních schopností dítěte na 1. stupni ZŠ. Kontrolní skupina však měla lepší výsledky než skupina experimentální. Hypotéza H4 tedy na sledovaném vzorku žáků nebyla potvrzena. Závěr: Pro ověření H4 je třeba použít širší výzkumný vzorek, popř. zkoumat vývoj motorických schopností v delším časovém horizontu.

Následujícím dílčím cílem bylo zjistit průběh a intenzitu zátěže v hodinách taneční a pohybové výchovy a porovnat je s výsledky z hodin tělesné výchovy. Hypotéza H5 předpokládala, že se tepová frekvence dětí během vyučovací hodiny taneční a pohybové výchovy pohybuje z větší části v aerobní zóně energetického krytí a křivka průběhu zatížení je vícevrcholová. Tato hypotéza byla potvrzena. Závěr: Průběh a intenzita zátěže v hodinách TPV je převážně aerobního charakteru a podílí se tedy na rozvoji vytrvalosti dítěte.

Hypotéza H5' předpokládala, že taneční a pohybová výchova má stejný, nebo větší potenciál k rozvoji vytrvalosti u dětí jako tělesná výchova. Tato hypotéza byla potvrzena. Provedené měření v hodině taneční a pohybové výchovy přineslo výsledky, které ukazují na větší potenciál k rozvoji vytrvalosti než výsledky naměřené v hodině tělesné výchovy.

Posledním dílčím cílem bylo pomocí experimentu ověřit vliv taneční a pohybové výchovy na neverbální komunikaci ve třídě. Hypotéza H6 předpokládala, že taneční a pohybová výchova pozitivně ovlivňuje úroveň neverbální komunikace mezi žáky. Pouze v jedné ze dvou zvolených aktivit projevila experimentální skupina vyšší úroveň neverbální komunikaci. V druhé aktivitě tomu bylo naopak. Tato hypotéza tedy potvrzena nebyla. Závěr: Pomocí zvoleného experimentu nelze ověřit vliv TPV na neverbální komunikaci. Pro ověření H6 je nutné upravit experiment, zvolit větší výzkumný vzorek a zajistit stejné podmínky experimentu pro všechny skupiny.

Celkový přínos této práce vidím v šíření informovanosti o taneční a pohybové výchově a jejím vlivu na harmonizaci vývoje dítěte mladšího školního věku. Provedené výzkumy mohou plnit funkci předvýzkumu pro realizaci rozsáhlejšího a komplexnějšího výzkumu.

Zpracování diplomové práce bylo však přínosné hlavně pro rozvoj mé osobnosti. Práce s odborným textem, citace různých zdrojů, práce na PC, příprava výzkumného šetření, použití některých výzkumných metod, analýza výsledků, přijímání kritiky, práce s chybou atd., to vše jsou aspekty, se kterými jsem se v průběhu práce setkávala. Mnohému jsem se naučila a došlo u mě i k rozvoji sebepoznání, sebepřijetí, atp. Výsledná diplomová práce tedy není to jediné, co si odnáším do života.

Seznam obrázků

obr. 1	Jednovrcholová křivka zatížení	23
obr. 2	Dvouvrcholová křivka zatížení	23
obr. 3	Vícevrcholová křivka zatížení	23
obr. 4	Doporučené tělesné zatížení ve školní tělesné výchově	24
obr. 5	Názor veřejnosti na zavedení taneční a pohybové výchovy do škol	49
obr. 6	Zájem učitelů o zavedení TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY do jejich školy/třídy.	50
obr. 7	Zájem budoucích učitelů o zavedení TANEČNÍ A POHYBOVÉ VÝCHOVY do jejich třídy.	51
obr. 8	Zájem laické veřejnosti o zavedení taneční a pohybové výchovy na základní školy.	52
obr. 9	Vyjádření souvislosti mezi otázkou „Máte rád(a) tanec?“ a „Souhlasil(a) byste se zavedením taneční a pohybové výchovy do škol?“	53
obr. 10	Informovanost učitelů o zavádění taneční a pohybové výchovy do RVP ZV.	54
obr. 11	Informovanost budoucích učitelů o zavádění Taneční a pohybové výchovy do RVP ZV	55
obr. 12	Průběh tepové frekvence – žák A – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA	61
obr. 13	Průběh tepové frekvence – žák B – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA	61
obr. 14	Průběh tepové frekvence – žák C – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA	62
obr. 15	Průběh tepové frekvence – žák D – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA	62
obr. 16	Průběh tepové frekvence – žák E – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA	63
obr. 17	SOUHRN – všichni žáci – TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA	63
obr. 18	Průběh tepové frekvence – žák 1 - TĚLESNÁ VÝCHOVA	64
obr. 19	Průběh tepové frekvence – žák 2 - TĚLESNÁ VÝCHOVA	64
obr. 20	Průběh tepové frekvence – žák 3 - TĚLESNÁ VÝCHOVA	65
obr. 21	Průběh tepové frekvence – žák 4 - TĚLESNÁ VÝCHOVA	65
obr. 22	Průběh tepové frekvence – žák 5 - TĚLESNÁ VÝCHOVA	65
obr. 23	Průběh tepové frekvence – žák 6 - TĚLESNÁ VÝCHOVA	66
obr. 24	SOUHRN – všichni žáci – TĚLESNÁ VÝCHOVA	66

Seznam tabulek

Tab. 1	Principy taneční a pohybové výchovy a jejich rozčlenění na sledované jevy.	57
Tab. 2	Uplatňování principů taneční a pohybové výchovy v pozorovaných hodinách	58
Tab. 3	Uplatňování principů TPV za celou dobu pozorování a průměrné hodnoty za hodinu.	58
Tab. 4	Výsledky motorického testu dětí kontrolní skupiny.	59
Tab. 5	Výsledky motorického testu dětí experimentální skupiny.	60

Seznam použitých zkratk

Obr.	Obrázek
Tab.	Tabulka
TF	Tepová frekvence
TPV	Taneční a pohybová výchova
TV	Tělesná výchova
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

9 Literatura a informační zdroje

Seznam použité literatury

- ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- BALAŠ, R. *Tance 20. století*. Olomouc : Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1.
- BENESCH, H. *Encyklopedický atlas psychologie*. Praha : Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-317-7.
- BERDYCHOVÁ, J. *Rytmická gymnastika a tanec pro děti*. Praha : Olympia, 1973.
- BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. Praha : SPN, 1978.
- BLÁHOVÁ, R. a kol.: *Literatura pro 1. ročník středních škol : Učebnice*. Brno : Didaktis, 2008. 151 s. ISBN 978-80-7358-117-6.
- BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha : Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7290-166-4.
- CVEKLOVÁ, B. *Scénický tanec. Pam pam : bum*. 2006, 2, s. 1.
- ČECHOVÁ, B. H. V lavicích nám děti zakrňují : co s tím? : Rozhovor s Lenkou Tretiagovou. *Rodina a škola*. 2009, 56, 8, s. 6-8.
- ČELIKOVSKÝ, S. *Teorie pohybových schopností*. Praha : Karlova univerzita, 1976.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha : Pedagogická fakulta. Univerzita Karlova, 2000. ISBN 80-7290-005-6.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte : Tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
- FICHNOVÁ, K., SZOBIOVÁ, E. *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí : náměty k RVP pro předškolní vzdělávání*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-323-9.
- FORMÁNEK, J. *Prsatý muž a zloděj příběhů*. Praha : Smart Press, 2007. ISBN 978-80-87049-07-5.
- FREE, J., RAMSAY, N. *Holistic bodywork for performers : a practical guide*. Great Britain : The Crowood Press, 2004.
- GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice : Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Brno : Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-X.
- GREGORIADES, F. *Tanec a jeho estetické působení na člověka*. Praha, 2003. Závěrečná práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu, Karlova univerzita.
- GREMLICOVÁ, D. *Delsarte, Dalcroze, Duncanová. Pam pam : bum*. 2006, 2, s. 14-15.
- HÁJKOVÁ, J. *Koordinační a pohybové schopnosti : Nové formy TV III*. Nepublikovaná přednáška na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, prosinec 2008.

HÁJKOVÁ, J. *Sportovní příprava dětí : Úvod do sportovního tréninku*. Nepublikovaná přednáška na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, listopad 2008.

HOJTAŠOVÁ, J., DVOŘÁKOVÁ, M. Tanec jako prostředek formování estetického vkusu. In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.

HRABINEC, J. *Tělesná kultura a pohybové aktivity : Teorie tělesné kultury a antropomotorika*. Nepublikovaná přednáška na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, duben 2009.

CHARVÁT, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno : Paido, 2002. ISBN 80-7315-029-8.

CHROUSTOVÁ, L. *Tanec a dítě se specifickými výukovými a výchovnými potřebami*. Praha, 2003. 71 s. Diplomová práce. Pedagogická fakulta, Karlova univerzita.

JASANSKÝ, Pavel. Tanec je ohromná energie.... *Pam pam : bum*. 2006, 2, s. 7.

JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční průprava*. 2. vyd. Praha : SPN, 1986.

KAŠPARŮ, M. *Sedmero zastavení u klíčové dirky*. Praha : Cesta, 2003. ISBN 80-7295-018-5.

KINSKY, M. Pedagogika tance a společnost: mezinárodní příklady. In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.

KOS, B. *Lidové a společenské tance*. 7. vyd. Praha : SPN, 1980.

KOS, B. *Lidové tance ve školní tělesné výchově*. 3. vyd. Praha : SPN, 1983. 264 s.

KRÖSCHLOVÁ, J. *Nauka o pohybu*. Praha : SPN, 1975.

KRÖSCHLOVÁ, J. *Výrazový tanec : Taneční tvorba*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2002. ISBN 80-7068-106-3.

KUBÍČKOVÁ, V. *Pohybový aparát : Anatomické a fyziologické základy pohybu*. Nepublikovaná přednáška na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, duben 2006.

KUČERA, M. Děti potřebují pohyb. *Informatorium 3-8*. 1999, 6, 3, s. 8-9.

KURKOVÁ, L. *Tanec a hudba*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

KYTÝŘOVÁ-ZÁDĚROVÁ, M. *Taneční gymnastika*. Praha : Informační a poradenské středisko ARTAMA, 2002. ISBN 80-7068-167-5.

LAJNEROVÁ, M. Tanec školám – taneční a pohybová výchova jako doplňující vzdělávací obor v rámcových vzdělávacích programech základního vzdělávání. In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.

- LÁZŇOVSKÁ, L. Kulturní kapitál a taneční výchova. In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.
- LEWIS, D. *Tajná řeč těla*. Praha : Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-85605-49-X.
- LÖSSL, J. *Rytmická, pohybová a taneční výchova mladšího žactva – deset lekcí pro začínající pedagogy*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2007. ISBN 978-80-7068-214-2.
- LÖSSL, J. Taneční školství zblízka – vzdělávání v oblasti tance. In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.
- MARKOVIČOVÁ, O. *Dejiny tanca a baletu pre 5. a 8. ročník hudobnej a tanečnej školy a 3. a 4. ročník tanečných oddelení na konzervatóriách*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1985.
- MATOUŠOVÁ, M. *Zdravotní tělesná výchova : metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy*. Praha : Sport pro všechny - asociace rekreační tělesné výchovy a sportu, 1992. 213 s.
- MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc : Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha : SPN, 1983.
- MIKLÁNKOVÁ, L. *Hudba jako prostředek motivace žáka v tělesné výchově*. Brno, 2007. 32 s. Bakalářská práce. Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita.
- MUŽÍK, V. - Tělesná výchova jako součást výchovy ke zdravému životnímu stylu. In STŘELEČ, S. *Studie z teorie a metodiky výchovy* . 2. vyd. Brno : Katedra pedagogiky Pedagogické fakulty MU ve spolupráci s MSD, 2004. s. 155. ISBN 80-86633-21-7.
- NOVOTNÁ, J. Pohyb ve výchově, umění a sportu. In *Pohyb ve výchově, umění a sportu*. Praha : Pedagogická fakulta. Univerzita Karlova, 2005. s. 188.
- ODSTRČIL, P. *Sportovní tanece*. Praha : GRADA Publishing, a. s., 2003. ISBN 80-247-0632-6.
- OPTLOVÁ, M. *Tanec jako prostředek nonverbální komunikace*. Praha, 2004. Diplomová práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu, Karlova univerzita.
- PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7128-213-0.
- Pedagogicko – psychologická diagnostika . *Informatorium* 3-8 . 1999, 6, 4, s. 6-7.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha : GRADA Publishing, a. s., 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- PERNICOVÁ, H. a kol.: *Zdravotní tělesná výchova*. Praha : Fortuna, 1993. ISBN 80-7186-086-9.
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 2003. ISBN 978-80-7367-647-6.

- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* Praha : VÚP, 2005.
- RYBÁŘOVÁ, I. Hudba a tanec : Hry s hudbou. *Informatorium* 3-8. 1999, 4, s. 13.
- RÝGL, P. Tanec ve škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2004, 70, 6, s. 6-9.
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7.
- SACHS, C. *Eine Weltgeschichte des Tanzes*. Berlin : Dietrich Reimer AG, 1933.
- SEDLÁČEK, M. Vliv tvořivé výchovy na rozvoj osobnosti. In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.
- SHAPIRO, L. E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj : rádci pro rodiče a vychovatele*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-238-6.
- SIBLÍK, E. *Tanec – projev umění a života*. Praha : Topič, 1917. 107 s.
- SLAVÍK, J. *Umění zážitku ; zážitek umění : teorie a praxe artefaktiky. 1. díl*. Praha : Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-066-8.
- SLEZÁKOVÁ, J. a kol. *Taneční směry : metodický dopis*. Praha : Český ústřední výbor ČSTV, 1986.
- SMETANOVÁ, L. Dítě v současném světě z pohledu lékaře. In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.
- SMUGALOVÁ, Z. Taneční výchova : Pohled do minulosti. In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.
- STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice : Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
- SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha : SPN, 1985.
- ŠMOLÍK, P. a kol. *Pohybová výchova*. Praha : Mladá fronta, 1985.
- ŠVANDOVÁ, L. *Taneční výchova dětí předškolního věku*. 2. vyd. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2007. ISBN 987-80-7068-234-0.
- TRETIAGOVÁ, L. *Dramatická výchova prostředníkem k pohybovému zdivadelnění témat*. Praha , 2004. 82 s. Diplomová práce. Akademie múzických umění.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2.
- VÁCHA, M. O. *Tančící skály : O vývoji života na Zemi, o člověku a o Bohu*. Praha : Cesta, 2003. ISBN 80-7295-041-1.
- VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002. ISBN 80-7315-033-6.
- VYKYDALOVÁ, Š. *Taneční a pohybová příprava a její vliv na duševní zdraví dětí*. Brno, 2007. 40 s. Bakalářská práce. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita.

VYORAL, A. Taneční výchova v systému vzdělávání ČR... In SMUGALOVÁ, Zuzana . *Taneční výchova a kulturní kapitál : Celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. Praha : NIPOS-ARTAMA, 2008. s. 85. ISBN 978-80-7068-226-5.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. a kol. *Aplikovaná sociologie I : Člověk a sociální instituce*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-269-6.

ZELINOVÁ, M. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace : koncepce a model tvořivě humanistické výchovy*. Praha : Portál, 2007. 978-80-7367-197-6.

ZÍBRT, Č. *Jak se kdy v Čechách tancovalo*. Praha : Knihotiskárna F. Šimáček, 1895.

ŽURO, P. Tanec je krása ve všech svých rovinách. *Pam pam : bum*. 2006, 2, s. 6.

Seznam elektronických zdrojů

Citace 2.0 : vše o citování literatury a dokumentů [online]. c2004 [cit. 2011-02-07]. Generátor citací. Dostupné z WWW: <www.citace.com>.

Česká televize : iVysílání [online]. 17.12.2009 [cit. 2009-12-17]. Špalíček B. Martinů - Drž rytmus!. Dostupné z WWW: <www.ceskatelevize.cz/ct1>.

GÁBOROVÁ, L. *Psychologie tvořivosti* [online]. 2008 [cit. 2010-02-26]. Seminární práce. Dostupné z WWW: <x-sat.cz>.

Gymnázium Arabská [online]. 2005 [cit. 2010-04-26]. Projekty studentů. Dostupné z WWW: <<http://www.gyarab.cz/SPOL/PROJEKTY/0405/tanec/tanec.ppt>>

Historie tance. *Taneční magazín* [online]. 2009, 2, [cit. 2010-04-28]. Dostupný z WWW: <<http://www.ceskatanecniasociace.cz/>>.

KOHOUTEK, R. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 10.2.2010 [cit. 2011-02-04]. Dotazník jako průzkumná metoda. Dostupné z WWW: <<http://rudolfkohoutek.blog.cz/>>.

KOMÁREK, L.; KERNOVÁ, V.; RÁŽOVÁ, J. Interní medicína ve zkratce : Primární prevence jako součást primární lékařské péče. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2002-02-08, 2, [cit. 2010-02-16]. Dostupný z WWW: <www.solen.cz>.

Metodický portál RVP : Diskuzní fórum [online]. c2000 [cit. 2010-02-10]. Taneční a pohybová výchova. Dostupné z WWW: <<http://diskuze.rvp.cz/>>. ISSN 1802-4785.

Metodický portál RVP : Inspirace a zkušenosti učitelů [online]. c2000 [cit. 2009-10-15]. Charakteristika a vzdělávací obsah TPV. Dostupné z WWW: <<http://rvp.cz/>>. ISSN 1802-4785.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. c2006, 16.12.2009 [cit. 2010-02-16]. Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné z WWW: <www.msmt.cz>.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice : Bílá kniha* [online]. Praha : Tauris, 2001 [cit. 2010-03-30]. Dostupné z WWW: <www.msmt.cz>. ISBN 80-211-0372-8.

NOVOTNÁ, D. *Metodický portál RVP : Inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. c2000 [cit. 2010-03-30]. Rytmus – společný jmenovatel hudby a pohybu. Dostupné z WWW: <<http://rvp.cz/>>. ISSN 1802-4785.

PIKA, M. *Speciální pedagogika* [online]. c2006 [cit. 2009-12-08]. Koordinační schopnosti. Dostupné z WWW: <<http://sp.martjas.com/>>.

RAVINGEROVÁ, Julie . *Výzkumný ústav pedagogický* [online]. 10.12.2009 [cit. 2011-02-04]. "Rozvíjíme kurikulum pro budoucnost. Dostupné z WWW: <<http://www.vuppraha.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/zakladni-vzdelavani>>.

Řecké tance u nás [online]. 2006 [cit. 2010-04-26]. Něco o historii řeckého tance. Dostupné z WWW: <<http://www.recketance.unas.cz/index.html>>.

Starověký Egypt [online]. 27. října 2007 [cit. 2010-04-26]. Tanec. Dostupné z WWW: <<http://egypt-mytologie.blog.cz/0710/tanec>>.

ŠVEJDOVÁ, J. *Taneční výchova jako nový předmět na základních školách : výsledky průzkumu* [online]. 2010. Dostupné na WWW: <<http://tanecni-vychova-jako-novy-predmet-na-zakladnich-skolach.vyplnto.cz>>.

TanzZeit [online]. 2000 [cit. 2010-02-07]. *Tanz für Jugendliche*. Dostupné z WWW: <www.tanzzeit-schule.de>.

TED : Idea worth spreading [online]. Monterey California : 2006 [cit. 2010-02-16]. Ken Robinson says schools kill creativity. Dostupné z WWW: <<http://www.ted.com/>>.

VESELÝ, M. *Miro Veselý* [online]. 2009 [cit. 2010-03-30]. Ako dosiahnuť úspech. Dostupné z WWW: <www.miro-vesely.sk>. ISBN 978-80-970224-4-0.

10 Přílohy

Seznam příloh

PŘÍLOHA 1 – DOTAZNÍK.....	I
PŘÍLOHA 2 – POZOROVÁNÍ	III
PŘÍLOHA 3 - POZOROVÁNÍ	V
PŘÍLOHA 4 – MOTORICKÝ KOORDINAČNÍ TEST	VI

Příloha 1 – Dotazník

„Taneční výchova jako nový předmět na základních školách“

1. Věnujete se nebo jste se někdy ve svém životě věnoval(a) tanci? *(povinná)*
 - ☐ ANO (přejde na otázku č.2)
 - ☐ NE (přejde na otázku č. 4)
2. Kde jste se tanci věnoval(a)? (Lze zvolit více odpovědí) *(nepovinná)*
 - ☐ V tanečních kurzech pro začátečníky
 - ☐ V tanečním kroužku ZŠ nebo ZUŠ
 - ☐ V jiných kurzech tance
 - ☐ V tanečních kurzech pro pokročilé
 - ☐ V rámci tělesné nebo hudební výchovy ve škole
 - ☐ Jinde
3. Máte rád(a) tanec? *(nepovinná)*
 - ☐ ANO
 - ☐ NE
 - ☐ NEVÍM
4. Považujete za správné, že se na základní škole vyučují umělecké obory (výtvarná, hudební a nově popř. I dramatická výchova)? *(povinná)*
5. Souhlasil(a) byste s možností výuky taneční výchovy na základní škole?(Každý ředitel školy by se mohl rozhodnout, zda na jeho škole taneční výchova bude či ne.) *(povinná)*
 - ☐ ANO
 - ☐ NE
 - ☐ NEVÍM
6. Uvítal(a) byste pro sebe, své dítě či vnuče možnost navštěvovat hodiny taneční výchovy v rámci povinné školní docházky? *(povinná)*
 - ☐ ANO
 - ☐ NE
 - ☐ NEVÍM
7. Nyní vyberte odpovídající variantu.*(povinná)*
 - ☐ Jiná odpověď (přejde na otázku č. 18)
 - ☐ Jsem budoucí učitel/ka MŠ/ZŠ/ŠŠ (přejde na otázku č. 13)
 - ☐ Jsem třídní učitel/ka (popř. bývalý/á učitel/ka) MŠ/ZŠ/ŠŠ (přejde na otázku č. 8)
 - ☐ Jsem ředitel/ka školy (přejde na otázku č. 14)
8. Zapojujete do výuky tanec, taneční prvky, pohyb na hudbu či rytmus, pohybovou improvizaci apod.? *(povinná)*
 - ☐ ANO (přejde na otázku č. 9)
 - ☐ NE (přejde na otázku č. 10)
9. Jak často a konkrétně jakým způsobem to děláte? *(nepovinná)*

10. Věděl(a) jste o tom, že se v současné době jedná o přidání oboru Taneční a pohybová výchova do RVP ZV jako doplňujícího vzdělávacího oboru a zároveň probíhá pilotní projekt Taneční a pohybové výchovy? *(povinná)*
- ☐ ANO (přejde na otázku č. 11)
 - ☐ NE (přejde na otázku č. 12)
11. Odkud jste se o tom dozvěděl(a)? *(nepovinná)*
12. Měl(a) byste zájem o zavedení tohoto předmětu na Vaši školu, do Vaší třídy? (Třídě by se jednou týdně věnoval odborný taneční pedagog.) *(nepovinná)*
- ☐ ANO (přejde na otázku č. 18)
 - ☐ NE (přejde na otázku č. 18)
13. Chtěl(a) byste ve své budoucí praxi do výuky zapojovat tanec, taneční prvky, pohyb dle hudby či rytmu, pohybovou improvizaci apod.? *(nepovinná)*
- ☐ ANO
 - ☐ NE (přejde na otázku č. 15)
14. Máte představu, jak byste to dělal(a)? *(nepovinná)*
15. Věděl(a) jste o tom, že se v současné době jedná o přidání oboru Taneční a pohybová výchova do RVP ZV jako doplňujícího vzdělávacího oboru a zároveň probíhá pilotní projekt Taneční a pohybové výchovy? *(povinná)*
- ☐ ANO (přejde na otázku č. 16)
 - ☐ NE (přejde na otázku č. 17)
16. Odkud jste se o tom dozvěděl(a)? *(nepovinná)*
17. Měl(a) byste zájem o výuku tohoto předmětu ve Vaší budoucí třídě? (Třídě by se jednou týdně věnoval odborný taneční pedagog.) *(nepovinná)*
- ☐ ANO
 - ☐ NE
 - ☐ NEVÍM
18. Pohlaví *(povinná)*
- ☐ ŽENA
 - ☐ MUŽ
19. Věková kategorie *(povinná)*
- ☐ do 19 let
 - ☐ 20-30
 - ☐ 31-45
 - ☐ nad 46

Příloha 2 – Pozorování

Kritéria sledování jednotlivých jevů - příklady

Volný pohyb prostoru

Děti se pohybují (většinou na hudbu) volně v prostoru – neběhají dokola ani jiným řízeným způsobem. Úkolem je pohybovat se různými směry, běhat, skákat, plazit se apod. a dávat si pozor na srážky s ostatními.

Prostorová orientace a paměť

Činnosti, ve kterých je důležité orientovat se v prostoru a pamatovat si své místo. Např. nácvik „taneční sestavy“, kde si každý musí zapamatovat své místo a v určitý okamžik se na něj vrátit.

Správné držení těla

Aktivity podporující správné držení těla. Děti se učí uvědomovat si správný tělesný postoj, např. při rozcvičce, kdy jsou na něj přímo upozorňovány.

Obratnost

Viditelný rozvoj obratnostních schopností. Např. trénování co nejrychlejšího přetočení z lehu na zádech do lehu na břiše a naopak.

Spojování pohybových prvků

Součást koordinačních schopností. Např. při nácviku choreografie, kdy žák musí napojovat jednotlivé prvky „taneční sestavy“ nebo při různých tanečních hrách a cvičeních – např. spojení běhu a přeskočení překážky.

Rytmus

Pohyb do rytmu hudby – při nácviku choreografie, též při mnoha tanečních hrách.

Rovnováha (práce s těžištěm)

Aktivity, kdy si děti hravou formou uvědomují úlohu těžiště těla a snaží se jej ovládat. Např. „stromová baba“, kdy polovina dětí stojí na místě a pomocí snížení těžiště se snaží dotykem ruky „zneškodnit“ ostatní děti, které mezi nimi probíhají.

Správná technika (běhu, odrazu...)

Aktivita, kde se děti učí správné technice ať už běhu, odrazu apod. Např. trénují běh do kruhu. Prakticky si zkoušejí běh s náklonem v zatáčce. Nebo např. při skocích jsou upozorňovány na správnou techniku odrazu, je jim přímo vysvětlována.

Tvořivost

Činnosti, kde děti zapojují vlastní fantazii a tvořivost. Jde o různé formy pohybové improvizace, např. improvizace ve dvojicích, kdy děti měly představit oráče s pluhem.

Emoční komunikace

Aktivita, které podporují kontakt „vnitřním pocitem“. Např. aktivita, kdy se má čtveřice dětí stojících vedle sebe na čáře naráz rozběhnout a pak naráz zastavit, aniž by se mezi sebou jakkoli domlouvaly.

Haptická komunikace

Činnosti umožňující haptický kontakt mezi dětmi, např. při předvádění oráče s pluhem ve dvojici, kdy se děti musí určitým způsobem dotýkat nebo aktivita, kde děti pomocí svých těl tvoří souvislou „krajinu“ a všichni touto krajinou putují.

Vizuální komunikace

Aktivita podporující oční kontakt mezi dětmi. Např. hra na zrcadla, kdy jeden vede pohyb a druhý ho přesně napodobuje.

Příloha 3 - Pozorování

Ukázka záznamového archu

5. pozorování Taneční a pohybové výchovy,
11. 12. 2009, ZŠ (Praha 8)

2. ročník 2. vyučovací hodina, 9:55 – 10:40
Přítomní žáci: 14 dívek, 7 chlapců

Zápis z hodiny

Název nebo popis aktivity	Délka trvání	Schopnost/ dovednost/ kompetence, která je rozvíjena	Aktivita dětí, nadšení
Honička s přeskakováním	1 min.30s	Pohyb v prostoru, emoční komunikace, obratnost, vizuální komunikace	+
Nácvik řízeného pádu	3 min.	Obratnost, plynulost pohybu, rytmus	+
Nácvik kroku poskočného	2 min.	Odraz nohy	+
Běh pozadu, divoký tanec	1 min.30s	Pohyb v prostoru, prostorová orientace	+
Tanec z domečku a zpět	30s	Pohyb v prostoru, prostorová orientace a paměť	+
„Koňské spřežení“	1 min.40s	Spolupráce, rytmus, koordinace	+
Nácvik tance: Hop, hop, můj koníčku	4 min.20s	Rytmus, vizuální komunikace, emoční komunikace, prostorová orientace a paměť, pohybová paměť, koordinace	+
„Stromová baba“	1 min.20s	Práce s těžištěm, pohyb v prostoru, vizuální komunikace	+
„Baba po čtyřech“	1 min 30s	Pohyb v prostoru, vizuální komunikace	+
Nácvik tance	1 min.10s	Rytmus, vizuální komunikace, emoční komunikace, prostorová orientace a paměť, pohybová paměť, koordinace	+

Princip TPV	Sledovaný jev	Počet aktivit	Délka trvání
Hledání tělesnosti	Pohyb v prostoru (volný)	5	6 min.20s
	Prostorová orientace a paměť	4	7 min.30s
Rozvíjení inteligence těla	Obratnost a plynulost pohybu	1	3 min.
	Koordinace	3	7 min.10s
	Pohybová paměť	2	5 min.30s
	Práce s těžištěm	-	-
	Rytmus	4	10 min.10s
	Správná technika (běh, odraz...)	1	2 min.
Původnost/originalita	Tvořivost	-	-
Vytváření společenství	Emoční komunikace	3	7 min.
	Haptická komunikace	-	-
	Vizuální komunikace	5	9 min. 50s

Chronometráž: 18 min.30s

Příloha 4 – Motorický koordinační test

Popis provedení

Pohyby pažemi na počítání: „Raz, dva, tři.“

1. pravá ruka upažit,
2. pravá ruka vzpažit, levá upažit,
3. obě připažit

Místo, čas a způsob provedení

Místo: Klidná místnost, bez rušivých elementů.

Čas: Dopoledne, během vyučování.

Způsob: Každé dítě je podrobeno testu samostatně, test vedu já, pomáhá mi asistentka.

Postup provedení

Přivítání dítěte: „Ahoj, vítám Tě u našeho výzkumu. Jsi pravák nebo levák?“ (podle toho, jak dítě odpoví, upravím ukázkou testu)

Slovní popis testu: „Já Ti ukážu jeden cvik, bude to takové máchání rukama. Ty se to budeš snažit napodobit a co nejrychleji zvládnout sám (sama). Jsi připraven(a)?“

Měření času: Asistentka začne měřit čas v okamžiku, kdy dokončím ukázkou cviku. V okamžiku, kdy dítě předvede cvik přesně (v rytmu, paže napjaté, ve správné výšce), zastaví asistentka stopky a zapíše dítěti čas.

Rozloučení: „Děkuji, že ses zúčastnil našeho výzkumu. Měj se hezky! Ahoj.“